

COSMOPOLITAN

MARZO-ABRIL 2025 N° 390
3,95€ IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,10€ SIN IVA

**¿TIENES TOC
DE AMORES?
CÓMO AFRONTAR
LA INSEGURIDAD
EN UNA RELACIÓN**

**BERTA
CASTAÑÉ**
«Soy una
luchadora nata»

Amor propio

Te gustarás (aún más)
con prints irreverentes y
maquillaje supernatural

**TRABAJA
CON IA
NUEVOS
EMPLEOS PARA
HACERTE RICA**

**POTENCIA
TU CARISMA
Y CONSIGUE
POR FIN LO QUE
TE MERECE**

**TERAPIA
ASTRAL**
LOS PLANETAS
ACUDEN EN
TU AYUDA



NUEVO DIOR FOREVER HYDRA NUDE

55%¹ BASE DE AGUA
24H² PERFECCIÓN EFECTO PIEL DESNUDA
48H³ HIDRATACIÓN ENRIQUECIDO CON ÁCIDO HIALURÓNICO





DIOR



106
No te resistas a estos *looks* con prendas sostenibles... y mucho estilo.

marzo/abril

112
Descubre los *gloss* eco-friendly que mejor sientan.

En portada

- 24 **AMOR PROPIO: APUESTA POR LOS PRINTS IRREVERENTES.**
- 64 **¿TIENES TOC DE AMORES?**
- 76 **COVER: BERTA CASTAÑÉ.**
- 82 **POTENCIA TU CARISMA Y OBTÉN LO QUE MERECE.**
- 94 **TERAPIA ASTRAL: LOS PLANETAS TE AYUDAN.**
- 120 **TRABAJA CON IA: NUEVOS EMPLEOS PARA SER RICA.**

Hello!

- 6 **EDITO.**
- 8 **STAFF.**
- 10 **LA BRÚJULA.**

98
¿Cómo influye el amor en tu vida? Seis conocidas *influencers* nos lo cuentan.

Likes

- 14 **CINE.**
- 16 **SERIES.**
- 18 **MÚSICA.**
- 20 **LIBROS.**
- 21 **EL CHICO COSMO.**

The Look

- 30 **MINIJOYAS POR MENOS DE 50.**
- 32 **TIPS PARA VESTIR DE FORMA SOSTENIBLE.**
- 34 **MICROTENDENCIAS.**
- 36 **SCOOPS.**

Beauty

- 40 **BELLEZA NATURAL.**
- 44 **COSMÉTICOS DE AUTOR.**
- 46 **DEJA UNA HUELLA POSITIVA.**
- 50 **LO QUE HEMOS ROBADO DEL ALMACÉN.**
- 52 **COSMOPOLITAN READERS' CHOICE BEAUTY AWARDS.**
- 60 **SCOOPS.**



24
Esta primavera atrevete con los *prints* más originales e irreverentes.



EN PORTADA

Berta Castañé lleva top y minifalda, **Elisabetta Franchi**. Foto: Hervás & Archer. Realización: Patricia Figueroa. Maquillaje y peluquería: Berta Fort (@burdampi). Asistente de fotografía: Pedro Martínez. Producción: Marta Sánchez. Portada fotografiada con el *smartphone* X200 Pro de **Vivo**.

88
Conoce a cinco
mujeres que
luchan por
cambiar
el mundo.



124
Las cartas sobre
la mesa. ¿Sabes
lo que gana y
en qué gasta tu
pareja?



32
Trucos de
experta para
crear tu propio
armario
conscious.



Love

- 68 **PRACTICA EL SLOW DATING.**
- 70 **QUÉ HACER SI TU PAREJA NO TE SIGUE EL JUEGO.**
- 74 **DIME CÓMO TE DISCULPAS Y TE DIRÉ CÓMO ERES.**

Stories

- 86 **DESCUBRE LOS MEJORES FILTROS DE LAS REDES.**
- 88 **TÚ PUEDES CAMBIAR EL MUNDO.**
- 92 **CÓMO PROTEGERTE DEL STEALTHING.**
- 98 **LA INFLUENCIA DEL AMOR.**

Style

- 106 **HABÍA UNA VEZ... UN CIRCO.**
- 112 **VUELVE EL GLOSS.**

Money

- 124 **¿SUFRES INFIDELIDAD FINANCIERA?**
- 126 **«YO... ¡DIMITO!»**
- 128 **TODLO QUE DEBES SABER SI TE TOCA UNA HERENCIA.**
- 130 **SELF MADE: LORENZA LUTI.**

Discover

- 134 **VIAJA EN MODO CONSCIOUS.**
- 138 **ESTA NOCHE, MARCHA.**
- 142 **AL RICO PASTEL.**
- 144 **HORÓSCOPO.**
- 146 **LA AGENDA DE MICHELLE JENNER.**

40
Lucía Pombo nos
enseña a cuidar la
piel con productos
respetuosos.



134
¿Sabías que
puedes viajar a la
vez que ayudas
a preservar el
planeta?



70
Descubre
los *tips* para
que la pasión
vuelve a tu
relación.





'Scoops' de belleza



Vuestra increíble participación en los COSMOPOLITAN Readers' Choice Beauty Awards nos ha convencido de que os merecéis la última y mejor información sobre belleza. Por eso, hemos lanzado la *newsletter* COSMO BEAUTY TEAM, que, además, os dará acceso a fabulosos regalos y eventos exclusivos. Si quieres suscribirte, entra en nuestra web y pincha en el apartado Newsletter. ¡Bienvenida!

Conscientemente



Coco Chanel, que era un pozo de sabiduría –además de la diseñadora que nos acertó (*aplausos*) el largo de la falda–, dijo muchas frases que pasaron a la posteridad. Pero hay dos que rescatamos para este editorial. La primera es que la belleza comienza en el instante en que decides ser tú. Y la segunda, que el acto más valiente es pensar por una misma en voz alta. Ambas máximas –que también podrían figurar en algún librito de autoayuda, de esos que yo me zampo con alegría– tienen en realidad bastante profundidad. Y resumen a la perfección el *mood* de este número al que hemos bautizado como *Conscious* y cuya portada encarna Berta Castañé. El discurso de esta actriz de sólo 22 años curtida en la pequeña pantalla no podía ser más *consciente*. La que promete ser la *new face* de

este 2025 es una defensora de la psicoterapia como método de autoconocimiento, una entusiasta de los viajes solidarios y no le tiembla el pulso a la hora de desenchufar sus redes sociales para poder conectar de nuevo consigo misma. Berta, al igual que las protagonistas del reportaje *Tú puedes cambiar el mundo* (pág. 88), cree en el poder de la transformación a través de la toma de pequeñas decisiones cada día. El modo en que comes, compras, consumes y viajas tiene un efecto mucho mayor de lo que puedas pensar *a priori*. Al igual que lo es la energía que pones en tu entorno. Lo saben bien las protagonistas de la nueva *crew* de Pandora, que reinterpretan para nosotras y a su manera (pág. 98) la famosa frase de la novelista británica Clare Pooley: «*In a world where you can be anything, be love*». Ahí va una fórmula eterna.

«El modo en que compras, consumes y viajas tiene un efecto mayor de lo que puedas pensar 'a priori'. Al igual que lo es la energía que pones en tu entorno»

CECILIA MÚZQUIZ, Directora

Sígueme en mi cuenta de Instagram
@CeciliaMuzquiz

«El amor es la meta más importante a la que una persona puede aspirar», Viktor Frankl.



CLARINS

NOT JUST a foundation

NUEVO Skin Illusion Full Coverage

Cobertura natural 24h¹
-29% Imperfecciones
tras 4 semanas²

80%
FÓRMULA
TRATAMIENTO
Ácido hialurónico
y zinc³



1. Test consumidores, 197 mujeres
2. Autoevaluación sobre la piel
desnuda, 242 mujeres, 28 días
3. Gluconato de Zinc

COSMOPOLITAN

PREGUNTA DEL MES

¿Qué haces para conectar contigo misma?

«Salgo a pasear a las 7 de la mañana con mi música favorita y el móvil en modo avión».

«Coloreo mandalas. Solamente elegir los lápices de colores que voy a utilizar ya me relaja».

DIRECTORA
CECILIA MÚZQUIZ cmuzquiz@hearst.es @ceciliamuzquiz

DIRECTORA DIGITAL
AMAYA LACARRA alacarra@hearst.es @amayalacarra

REDACTORA JEFE
ANA M. JIMÉNEZ ajimenez@hearst.es

REDACTORA JEFE WEB
PAULA MIRANDA pmiranda@hearst.es

DIRECTORA DE ARTE
BELÉN GARCÍA-DUARTE bgarciaduarte@hearst.es

DIRECTORA DE BELLEZA
MARIANA PORTOCARRERO mportocarrero@hearst.es

DIRECTORA DE MODA
CARMEN MARTÍNEZ PITA cmpita@hearst.es

EDITORIA GRÁFICA
BEATRIZ BARRIONUEVO bbarrionuevo@hearst.es

REDACTORA DE ACTUALIDAD
MARIETA TAIBO taibo@hearst.es

COMMUNITY MANAGER
NEREA ALHAJAS nalhajas@hearst.es

DISEÑO
HEARST Studio

«Me doy un atracón de mis series favoritas (*Sexo en Nueva York*, *Gossip Girl...*) mientras hojeo antiguos diarios y fotos de mis viajes».

«Enciendo una vela y escribo. Me ayuda a desenredar nudos y ordenar mis emociones».

COLABORADORES

Redacción: Rosa Alvares, Pacho G. Castilla, Paka Díaz, Lola Fernández, Silvia Lorente, **Berta de Miguel**, Alejandra Muñoz, Carlota Novoa, Raquel Ortega, Nerea Panicello, Laura G. de Rivera, Elena Santamaría, Lois Shearing, Esther G. Valero, Marta Sánchez (producción), Marita Alonso, Álvaro Alonso de la Fuente, **Irene Barrado**, Nerea Calvo, Cristina Cañedo, Isa Espín, Inés de la Fuente y Gema López (web), Adriana Ayala Belchez, Patricia Figueroa, Baptiste Lauron, José Lupa y Nuria Sánchez (realización). **Fotografía:** Christopher Armenta, Audshule, Jorg Badura, Giada Canu, Chris Craymer, Yaroslav Danylenko, Bernardo Doral, Hervás & Archer, Thanassis Krikis, B Krokodile, Pablo Mingo, Javier Pardina, Stephanie Rausser, Fernando Roi, Dan Saelinger, Nuria Serrano, Beth Stembaum, Kevin Tachman, Antonio Terrón, The Voorhes y Wong Yu Lian, Irina Cluet (vídeo). **Documentación:** Pilar Sanz. Cesión de Derechos y Material Gráfico: Tel.: 917 28 89 95. documentación@hearst.es

«Me escapo al campo con mi perrita a hacer una buena ruta y respirar aire fresco. Es infalible».

«Escucho un podcast inspirador mientras me hago un maquillaje que me guste paso a paso».

EDITA **HEARST**

CONSEJERA DELEGADA **CRISTINA MARTÍN CONEJERO**
DIRECTORA EDITORIAL **BENEDETTA POLETTI**
DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES SUR DE EUROPA **MARCELLO SORRENTINO**
DIRECTOR DE MARKETING **JOSÉ ÁNGEL MORALES**
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN **CÉSAR PORTILLA**
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL **CARLOS ALONSO**
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES **MANUEL POYATO**
DIRECTOR DE DIFUSIÓN **GUILLERMO MORENO**
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN **EVA CALLE**
DIRECTORA CREATIVA **INMACULADA JIMÉNEZ**
DIRECTOR HEARST STUDIO **MIGUEL RUIZ-BRAVO**
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS **JOAQUÍN MILLÁN**
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **CARLOS BOHÚA**
DIRECTOR DE INFORMÁTICA **CARLOS AMORÓS**
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA **IGNACIO DÍAZ**

PUBLICIDAD
DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN **RUBÉN CORDERO**
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS **SANDRA PROSPERI**
DIRECTOR HEARSTMADE **LUIS QUINTANA**
DIRECTORA DE HEARST LIVE **INÉS PÉREZ**
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT **MARÍA MORUNO**
MADRID: C/ AGUSTÍN DE FOXÁ, 4. MADRID 28036. TEL.: 917 287 000.
DIRECTORA COMERCIAL **AMPARO BASTIT**
DIRECTORA DE PUBLICIDAD **VANESA RUIZ-TAPIADOR**
COORDINADORA PRINT **SILVIA GARCÍA**
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL **NORA RECIO**
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **MARTA CONGET**
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA **IGNACIO TOMÉ**
COORDINADORA DIGITAL **MARTA GADEA**
BARCELONA: C/ CONSELL DE CENT, 334-336. BARCELONA 08009. TEL.: 935 661 558.
DIRECTORA COMERCIAL **LUZ ROCA DE VIÑALS**
DIRECTORA DE PUBLICIDAD **MAGDA SUNYÉ**
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **LETICIA MARTÍN**
JEFE DE PUBLICIDAD **MONTSE ASÍN**
COORDINADORA PRINT/DIGITAL **AMPARO GASULL**
VALENCIA: **BÁRBARA SANCHÍS** TEL.: 650 82 94 19.
EDITA: HEARST ESPAÑA. AGUSTÍN DE FOXÁ, 4 MADRID 28036.
TEL.: 917 287 000 B-31008212

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL **JONATHAN WRIGHT**
SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **KIM ST. CLAIR BODDEN**
GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **CHLOE O'BRIEN**

INTERNATIONAL EDITIONS

AUSTRALIA, BULGARIA, CZECH REPUBLIC, FRANCE, GERMANY, HONG KONG, INDIA, INDONESIA, ITALY, KOREA, MEXICO, MIDDLE EAST, NETHERLANDS, PHILIPPINES, SLOVENIA, SPAIN, TAIWAN, TURKEY, UKRAINE, UNITED KINGDOM, UNITED STATES.



Impresión: Rotocobri. Preimpresión: Hearst España. REDACCIÓN MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. Madrid 28036. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 314. REDACCIÓN BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336. Barcelona 08009. Tel.: 934 308 005. SUSCRIPCIONES: Tel. 911 126 260. De lunes a viernes no festivos, de 09.00 a 15.00 h o en suscripciones@hearst.es. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SGEL). Avda. Valdeparra, 29. Pol. Ind. Alcobendas. 28108 Alcobendas (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio (con regalo): 3,95 €. Canarias: 4,10 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 3,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Alemania 7,80 €, Andorra 3,50 €, Austria 6,75 €, Francia 5,50 €, Grecia 6 €, Holanda 6,70 €, UK 5,99 £, Italia 5,50 €, Portugal 3,70 €, Bélgica 5,75 €, Suiza 9,90 FS. Precio Pocket (con regalo): 2,50 €. Canarias: 2,65 € (sin IVA). Ceuta y Melilla: 2,50 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Printed in Spain. Depósito Legal: M-12517-2013.

Lolita Lempicka
Le Parfum



Lolita Lempicka
Mon Premier Parfum



Un sueño aromático

Creatividad, pasión y fantasía son los adjetivos que mejor definen las creaciones de Lolita Lempicka: 'Le Parfum' y 'Mon Premier Parfum'. Dos obras de arte que dejan huella.

Con 35 años en el campo de la creación, Lolita Lempicka (pseudónimo de la diseñadora, artista y creadora de perfumes francesa Josiane Maryse Pividal) es una referencia mundial en el mundo de la moda. Empezó en París abriendo una *boutique* que se convirtió en pionera en el estilo *vintage* y *retro chic*. Pero no fue hasta 1997 cuando pudo cumplir su sueño: crear su primera fragancia. Desde entonces, el deslumbrante

universo olfativo de esta creadora ha enamorado a mujeres de todo el mundo. Su visión *gourmet* llena de feminidad hoy se reinterpreta con *Le Parfum* y su versión más joven, *Mon Premier Parfum*. Dos néctares sensuales, jóvenes y deliciosos que se reconocen al instante por su acorde goloso y ultrasensual de regaliz, violeta, anís y almizcle. Dos sueños presentados en unos frascos que son un homenaje a la naturaleza.



La brújula

Orientate a las tendencias que marcan la dirección correcta

TE LLEVAN A BUEN PUERTO



Viva la abuela

Echémosle la culpa al empacho digital para explicar lo mucho que triunfan los *hobbies* de las abuelas: costura, punto, jardinería, pastelería... Todo lo que nos permita salir del *smartphone*.

Vitaminada

Prepárate para obsesionarte con el agua infusionada con vitaminas y minerales que sofistican la rutina diaria de hidratación. No se puede beber nada más sexy.



Pañuelo chic

Sí, amiga, el pañuelo se ha subido a la cabeza. Al principio te verás rara, pero insiste porque la tendencia es top. Truco: elige un *print* bonito y cuida el *make-up*.

Cae en la Red

La amenaza de bloquear TikTok en Estados Unidos ha descubierto otra red social china: Red Note. Mezcla de Snapchat y Pinterest, permite explorar vídeos por temas y coleccionarlos.



Triple aroma

El *layering* ha llegado al mundo de los perfumes.

Atrévete a combinar dos o tres fragancias: elige la misma familia olfativa (florales, por ejemplo) y pónelas de más a menos intensa. Maravilla.

ESTE BARCO SE VA A PIQUE



Terapia IA

La prueba de que le preguntamos todo a ChatGPT es que hay quien le pide consejo psicológico. No confíes lo más delicado a un frío algoritmo.

Ojo al láser

Ten cuidado con las sesiones descontroladas de láser. En la piel, menos es más. Trátala con mimo y déjala recuperar su vitalidad.



Luz espacial

No caigas en la trampa de comprártela baratísima en cualquier *outlet*: la lámpara tipo *Sputnik* con forma de satélite está completamente *out*. Adiós a la era espacial.

Sin alzas

No tenemos nada en contra de las plataformas, pero esta temporada los mocasines se llevan en la versión más clásica y *preppy* posible. Ah, y también con las hebillas XXL.



Nevera viral

El *fridgescapping* arrasa en TikTok.

Puede que esas neveras *hiperaesthetic* donde todo se guarda en jarrones sean muy monas, pero ¿merece la pena tratar de imitarlas? Para nada, no renta.

NUXE



P A R I S

NUESTRO
SÉRUM
N°1⁽¹⁾

EL PODER DE
10 SÉRUMS EN 1

ALISA LAS ARRUGAS
REAFIRMA
REDENSIFICA
REDUCE LAS MANCHAS
REVELA LA LUMINOSIDAD
MINIMIZA LOS POROS
HIDRATA
NUTRE
REPARA
PROTEGE ⁽²⁾

Super Serum [10]

LE CONCENTRÉ
ANTI-ÂGE UNIVERSEL

THE UNIVERSAL
AGE-DEFYING CONCENTRATE

Super Serum [10]
LE CONCENTRÉ
ANTI-ÂGE UNIVERSEL
THE UNIVERSAL
AGE-DEFYING CONCENTRATE

NUXE
P A R I S

Consigue 10 acciones probadas en un solo frasco de Super Serum [10]. Gracias a la encapsulación microfluídica, su poderosa fórmula con ácido hialurónico natural está infundada con más de 3800 microesferas⁽³⁾ de aceites vegetales fraccionados. Como 1^{er} paso esencial de tu rutina, este concentrado de excepción ofrece una corrección antiedad intensiva.

TU PIEL FUNCIONA COMO SI FUESE 10 AÑOS MÁS JOVEN.⁽⁴⁾

NUXE LABORATORIO N°1 EN TRATAMIENTOS DE ORIGEN NATURAL EN FARMACIAS EN FRANCIA ⁽⁵⁾

(1) Datos sell-out - MAT junio 2024 - valor. (2) De factores externos (polución, variación de temperatura...). (3) En frasco 30ml. (4) Test in vitro. (5) GERSDATA - SOGEARLY - Mercado dermocosmético Nuxe - Selección de Naturales Segmento Marca Origen - Ventas en valor (IVA en €) - Farmacias y parafarmacias en Francia - MAT Junio 2024.

Suscríbete a COSMOPOLITAN

DE REGALO, TU RUTINA DE CUIDADO FACIAL

TRANSPARENT
— clinic —



VALORADO EN
69 €

TUS ESENCIALES BEAUTY PARA ESTAR SIEMPRE PERFECTA

BEE VENOM CREAM. Crema efecto lifting con veneno de abeja. Nutritiva, tensora y antiedad. Piel renovada, lisa, visiblemente más joven y firme (50 ml). **C-VITAL CONCENTRATE.** Potente concentrado con Vitamina C y Ácido Hialurónico con propiedades antioxidantes e hidratantes. Aporta luminosidad y ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro (20 ml). **BTOX EYE CONTOUR.** Contorno de ojos efecto bótox de acción inmediata que reafirma y tensa la piel del contorno de ojos y labios durante todo el día (18 ml).



**6 NÚMEROS DE COSMOPOLITAN
+ REGALO POR SÓLO 21 €**

**CONTACTO: 91 112 62 60
o suscripciones.hearst.es**

También puedes suscribirte sin regalo con un 10% de descuento.

Likes

¿Qué está pasando? Te lo contamos todo



Culturízate

Si eres fan de la literatura *young adult*, el 15 y 16 de marzo tienes una cita en el Crush Fest de Barcelona. La segunda edición del festival, que esta vez girará en torno a los *fairy tales*, te permitirá conocer a tus autoras favoritas, como Mercedes Ron o Inma Rubiales. También habrá un concurso de *cosplay*, música, talleres... y un montón de sorpresas en el *stand* de COSMOPOLITAN (crushfest.es).



Los 'thrillers favs' de Blanca Suárez

La actriz estrena el *thriller* *La huella del mal* el 4 de abril y nos cuenta cuáles son sus pelis favoritas de este género.



Seven

David Fincher dirigió esta cinta sobre dos agentes que persiguen a un asesino en serie, con Brad Pitt y Gwyneth Paltrow.



Civil War

Kirsten Dunst encabeza el reparto de este drama bélico en el que varios periodistas deben impedir un asalto a la Casa Blanca.



Shutter Island

Dos agentes, Mark Ruffalo y Leonardo DiCaprio, viajan hasta una isla para investigar una desaparición llena de misterios en esta joya de Scorsese.



Blancanieves

21 de marzo

El clásico cuento de los hermanos Grimm cobra vida en esta nueva versión de acción real con Rachel Zegler y Gal Gadot. La historia, más moderna y feminista, destaca por su preciosa estética y una genial banda sonora.



The Last Showgirl

14 de marzo

Conmovedora historia sobre una corista que debe rehacerse tras la cancelación de su espectáculo. Gia Coppola dirige a una fabulosa Pamela Anderson en la piel de este personaje.

Vive una auténtica aventura

Prepárate para trasladarte a escenarios únicos desde tu butaca. La acción, el drama y la diversión están asegurados.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Enemigos

25 de abril

Dos chavales de barrio, encarnados por Christian Checa y Hugo Wetzel, nos presentan la peor cara del *bullying* cuando el que lo sufre idea un plan de venganza que acaba teniendo consecuencias inesperadas. David Valero dirige este crudo drama adolescente.



Lee Miller

7 de marzo

Kate Winslet vuelve a regalarnos una de sus mejores interpretaciones en la piel de la corresponsal de guerra Lee Miller. Con su cámara captó las imágenes más impactantes de los conflictos y el nazismo. Junto a ella veremos a Marion Cotillard y Alexander Skarsgard.



Carla Tous

«Mi serenidad me diferencia del resto»

Protagoniza 'Paddington: aventura en la selva', de estreno el 21 de febrero.

Conocida por proyectos de éxito como la serie *30 monedas* y la saga '*A través...*', escrita por Ariana Godoy, la joven actriz estrena su primera película internacional junto al oso.

Das vida a la hija de Antonio Banderas. ¿Qué enseñanzas te llevas de este actor?

Que para llegar hasta su posición hay que trabajar y nada es regalado. Es increíble, ver cómo trata al equipo y su respeto hacia la profesión.

¿Seguirás trabajando fuera?

Me gustaría y estoy haciendo audiciones. Está el hándicap del acento, pues no soy nativa, pero hay que tener paciencia.

¿Y cuál es tu fortaleza?

Creo que mi serenidad me diferencia del resto. No tengo prisa y no espero nada concreto de la industria. Estoy abierta a todo lo que llegue.

¿Quiénes son tus referentes interpretativos?

Mis amigos. Son talentosos y verlos trabajar en una clase es lo que más me inspira. En definitiva, el talento joven.

Looney Tunes. El día que la tierra explotó

7 de marzo

Si eres fan de los míticos personajes Pato Lucas y Porky, no puedes perderte sus últimas peripecias en la gran pantalla. En esta entrega, ambos unirán sus fuerzas para tratar de salvar el mundo de los alienígenas.



FOTOS: GETTY/D.R.



Black Bag

16 de abril

Michael Fassbender y Cate Blanchett protagonizan este trepidante filme de espías de Steven Soderbergh. La pareja da vida a un matrimonio que se enfrenta a una acusación de traición a su país.

Viaje en el tiempo

Historias fascinantes, de época y actuales, se mezclan para llenar tus horas de diversión.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Dos familias

22 de Marzo, Movistar Plus+

Apasionante trama sobre dos parejas que descubren que sus hijos fueron intercambiados al nacer. Las dudas y los conflictos marcarán sus destinos a raíz de conocer este hecho.



Government Cheese

16 de abril, Apple TV+

Divertida comedia sobre los Chambers, una peculiar familia californiana de los años 60 empeñada en cumplir sueños imposibles. Su actitud les lleva a vivir alocadas situaciones.



Los pequeños asesinatos de Agatha Christie: años 50

10 de marzo, Cosmo

Con una estética cargada de *glamour*, esta deliciosa ficción sigue los pasos del inspector Laurence, su secretaria y una periodista mientras investigan crímenes.



Siéntete como Betty Boop, mítico personaje de dibujos animados, con este divertido suéter. **Lefties** (19,99 €).

El gatopardo

Basada en la novela de Giuseppe Tomasi di Lampedusa, esta serie se centra en una familia aristocrática siciliana del siglo XIX que verá amenazados sus intereses en medio de un momento histórico convulso. Llegará a Netflix el 5 de marzo.



The Split: Barcelona

4 de marzo, Filmin

La inteligente serie británica de abogados trae de vuelta a los Defoe. Disfrutaremos de la aventura que experimentan sus personajes durante una boda en España.



Estilo MARINO

Prepárate para el sol, el mar, las vacaciones...
La nueva colección de accesorios de Bijou Brigitte dará un soplo de aire fresco a tu 'look'.



Conchas, estrellas de mar, olas y perlas brillantes son las protagonistas en esta primavera que estamos a punto de estrenar. Unos motivos que, combinados con el azul, el dorado y la plata dan un toque fresco a tus estilismos. La colección *Ocean Essence*, de Bijou Brigitte, inspirada en el estilo siempre elegante de Long Island,

aporta a tus looks un *mood* relajado donde el turquesa, el blanco nácar y el dorado son protagonistas. Y si eres una fan declarada de la inmensidad del océano, sumérgete en *Blue Symphony*, la colección que aporta un toque atemporal y sofisticado a tus estilismos más cuidados. Unos detalles *cool* que te destacan y te definen.

Vibra con la música que viene

Se avecina una ola de conciertos y lanzamientos que te van a hacer bailar sin parar. Sigue el ritmo.

TEXTO: NEREA PANICELLO.



Aespa

12 de marzo

El fenómeno *k-pop* —integrado por Karina, Giselle, Winter y Ningning— hace parada durante su gira mundial, *Synk: Parallel Lina*, en el Movistar Arena de Madrid para regalarnos un *show* totalmente inédito.

La Cendejas

1 de marzo

Con la llegada de *Tsunami*, su último proyecto, Paula Cendejas ha renovado hasta su nombre artístico. Consolidará esta nueva etapa en el último concierto de su gira, en el Teatro Barceló de Madrid.



Se busca banda de rock. Gracias al proyecto vivo *Back to Bands*, de Universal Music, podrás disfrutar de los conciertos de los aspirantes en el UMusic hotel de Madrid.



Maluma

Marzo y abril

El cantante tiene cita triple en el Movistar Arena de Madrid los días 4, 5 y 9 de abril con su *tour +Pretty + Dirty*. Unas semanas antes estará en Barcelona (Palau Sant Jordi), donde le esperan con los brazos abiertos el 15 de marzo.



FESTIVALES 'TOP'

FEMME CREATORS

La celebración del talento femenino se concentra el 8 y 9 de marzo en Madrid, dentro de este evento multidisciplinar



con cabezas de cartel como Dora, pero también zona gastronómica, market de arte y charlas.

POLAR SOUND

Quien dijo que una pista de esquí no podía convertirse en una de baile es que no conocía este festival de Baqueira Beret (Lleida). Será el 21 y 22 de marzo y subirá al escenario a Dani Fernández, Marlena y La La Love You.

Esquís, **Völkl** (en El Corte Inglés, 380 €).



SANSAN FESTIVAL

El ya conocido como primer gran festival de la temporada albergará en su recinto de Benicàssim, del 17 al 19 de abril, toda la energía de artistas como Lori Meyers, Amaia, Alcalá Norte, Carolina Durante, Cariño o Delaporte.



Lenny Kravitz

Abril

Pocas veces tendremos la oportunidad de contar con una leyenda del rock tocando en ciudades como Madrid (6 de abril), A Coruña (10 de abril) o Pamplona (12 de abril). Por tanto, no te puedes perder su gira *Blue Electric Light*.



Veintiuno: «Este disco nace de una experiencia real»

Podrás escuchar 'La balada de delirio y equilibrio' a partir del 4 de abril.

La banda de Diego, Yago, Pepe y Rafa, que comienza gira el 22 de marzo, tiene una nueva historia que contar. Tras *El arte de perder*, han batido el récord de crear un nuevo álbum en sólo un año, «aunque la idea lleva con nosotros desde 2018, cuando lanzamos el tema *Delirio y equilibrio* —comentan—. Fue la coartada perfecta para un nuevo proyecto y relata la relación entre dos personas, con los puntos de vista

de cada una de ellas». Así que, si te lo estás preguntando, «por supuesto que nace de una experiencia real». Pero prefieren que escuches el disco sin conocerla, porque «cuando le des al play, vas a encontrar cosas que no esperabas de Veintiuno».

Últimos lanzamientos



JAMES ARTHUR

El sexto de su discografía se titula *Pisces*.

21 de marzo



RIGOBERTA BANDINI

Su regreso llega con *Jesucrista Superstar*.

21 de marzo



LA BIEN QUERIDA

Haciendo honor a su nombre, estrenará *L.B.Q.*

21 de marzo

Loreen

8 y 9 de marzo

La doble ganadora de Eurovisión visitará nuestro país, concretamente Madrid y Barcelona, para interpretar temas como *Tattoo* o *Euphoria*.



El amor está en el aire

Inauguramos estación con varios títulos en los que el romance, aderezado con una buena dosis de misterio, es el protagonista.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.

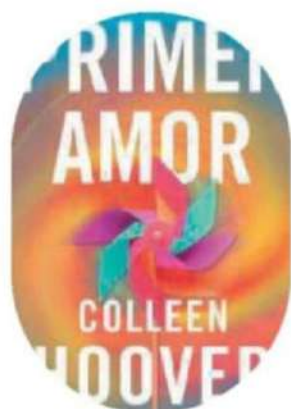


Cuéntamelo todo

Elizabeth Strout

La ganadora de los premios Pulitzer y Llibreter regresa con esta emotiva novela que mezcla de forma magistral el amor y el crimen.

Alfaguara
(21,90 €).



Primer amor

Colleen Hoover

Antes de irse a estudiar fuera, Beyah vive un romance de verano con su vecino... hasta que la historia da un giro inesperado.

Planeta (19,90 €).



El café de la luna llena

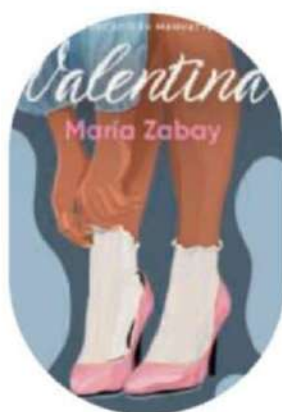
Mai Mochizuki

¿Te imaginas un bar en el que un gato te lee la carta astral? Eso es lo que ocurre en este *feel good* que ya es un superventas.

Plaza & Janés
(20,90 €).



Laura Agustí rinde homenaje a la naturaleza en *Furor botánico*, un precioso libro ilustrado.
Lumen,
22,90 €.



Valentina

María Zabay

Chica latina que trabaja de camarera en Nueva York quiere ser decoradora, pero se enamora de su jefe...
Suma (21,90 €).



A oscuras

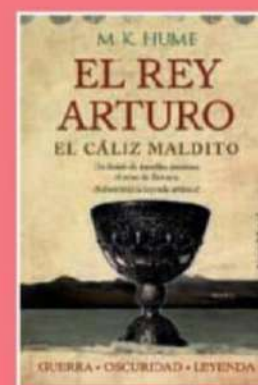
Navessa Allen

Esta comedia, en la que la protagonista coquetea con su *tiktoker* favorito, se ha convertido en un *best seller*.
Ediciones B
(21,90 €).



Los preferidos de Alaska

La cantante nos revela cuáles son sus libros de cabecera.



El rey Arturo

«Con 15 años me leí toda la saga. Forma parte de mi vida».
Alianza (190 €).



La tercera ola

«Me impresionó su visión del futuro».
Plaza & Janés
(18,90 €).



Las meditaciones... «Con su filosofía de vida, es casi un libro de autoayuda».
Nobel (6,99 €).

Manu Moreno

El chico COSMO

Hablamos con el jugador de la selección española de 'rugby 7' sobre sus logros y aspiraciones.

El deportista sevillano de 27 años, que se hizo popular en TikTok, estudia Medicina y se ha convertido en el nuevo embajador de Springfield. Aparte de percha, este chico lo tiene todo.

¿Qué supone para ti que la industria de la moda te abra las puertas?

Nunca hubiera pensado que esto era para mí, pero Springfield ha sido la primera marca con la que he trabajado y me encanta.

Si no te dedicaras al rugby, ¿serías médico?

¡Sí! Tengo que retomarlo para terminar los dos años que aún me quedan.

Te llaman «el nuevo deportista viral»...

Como estudiante de Medicina, ese término no

me suena bien (*risas*), pero me ha traído cosas buenas, así que estoy contento.

¿Qué metas tienes próximamente?

Centrarme en el *rugby*. Tenemos varios torneos en los que, si jugamos un buen papel, haremos historia. ●

«Que ahora se hable más de mi vida amorosa no me importa, no tiene nada de malo». Síguelo en @manumoreno_.

LAS TENDENCIAS QUE LLEVARÁS ESTA TEMPORADA



FASHION GUIDE
EN EL INTERIOR DE LA REVISTA

ADEMÁS, EL REGALO PERFECTO
¡DESCÚBRELO EN TU KIOSCO!

ELLE + FASHION GUIDE + REGALO: SÓLO 5,50 €

The Look

Lo importante está en el exterior



Florece

Si eres fan del estilo *boho* que es tendencia cada primavera, te vas a enamorar de la nueva colección de Paula Echevarría con Primark, ya disponible en sus tiendas. La actriz, modelo, *influencer* y fiel embajadora de la marca ha diseñado más de cien piezas que incluyen faldas largas de flores, prendas *denim* o blusas bordadas con volantes. ¡Ideal!

Power prints

Apuesta por los estampados que llenarán de energía el 'street style' más 'cool'.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



'Wild touch'

Aunque se seguirá llevando en forma de *total look* (en vestidos, vaqueros...), lo mejor para no aborrecerlo es optar por pequeños detalles: un bolso, unas zapatillas, un gorro o una camiseta bajo una chaqueta lisa. Un tip: combínalo con prendas rojas.



@lucia.avendano



En abrigos o cazadoras, elige un leopardo en tonos oscuros.



1. Gafas, Celine (480 €).
2. Camiseta, H&M (12,99 €).
3. Gorro, Bimba y Lola (55 €).
4. Bolso, Prada (1.100 €).
5. Chaqueta, Massimo Dutti (199 €).
6. Jeans de algodón orgánico, Sézane (125 €).
7. Cinturón, COS (59 €).
8. Zapatillas, Primark (16 €).

Leopardo

Este *animal print* está tan consolidado que ha dejado de ser una tendencia puntual para convertirse en un básico de fondo de armario todo el año.



Rayas

Más allá del estampado marinero azul marino y blanco, esta primavera se llevan las líneas en tonos llamativos y con un punto noventero.



@luciadeluis

A todo color

Hay tres prendas con este dibujo que vas a ver por todas partes estos meses: los polos, las faldas *midi* o largas y los cárdigans. Lo ideal es que las mezcles con otros *prints* o con piezas que rompan totalmente el estilo clásico de las rayas, como unos pantalones *cargo* o tejidos plateados.



Un shopping bag de rayas te sirve para ir a la oficina y a la playa.



@marianne_theodorsen

1. Jersey, Gant (65 €).
2. Falda *midi*, María de la Orden (140 €).
3. Bolso, Lonbali (110 €).
4. Polo de algodón orgánico, Samsøe Samsøe (150 €).
5. Gafas, Mó (39 €).
6. Zapatillas, Adidas (100 €).
7. Chaqueta, Yerse (110 €).
8. Bufanda, Saint Tropez (en zalando.es, 39,95 €).



Cuadros

De la ciudad al campo, este clásico estampado tiene el poder de ser elegante en prendas urbanas y relajado en *outfits* bohemios.



@oliviapalermo

'Smart casual'

Te proponemos tres estilismos infalibles de cuadros. Para salir a cenar, un traje de chaqueta y minifalda. Si tu plan es pasar la tarde con amigas, ponte una falda larga de volantes con una sudadera y zapatillas. Y para ir a trabajar, unos vaqueros *flare* con una camisa y botas cowboy.

1



@emilisindlev

La corbata de cuadros es el accesorio más cool.

2



3



4



5

6



1. Falda *midi*, Massimo Dutti (89,99 €).
2. Pulseras, Roxanne Assoulin (desde 46,95 €).
3. Camisa, Pull&Bear (49 €).
4. Corbata, Burberry (en farfetch.com, 190 €).
5. Bolso de ganchillo, Summery Copenhagen (en zalando.es, 49,95 €).
6. Pendientes, PDPaola (95 €).
7. Zapatillas, Vans (85 €).
8. Cazadora, Zara (49,95 €).

7



8



Lunares

Busca inspiración en los estilismos de la Feria de Sevilla porque los topos pasan las fronteras de Andalucía para llegar a las capitales europeas.



Estilo flamenco

¿Hay algo más favorecedor que un vestido de lunares blancos o negros? Este año te lo pondrás sin parar, pero también otras piezas con ese estampado, como una blusa o una falda corta y accesorios. Mézclalo con detalles de flores o prendas sporty que contrasten.



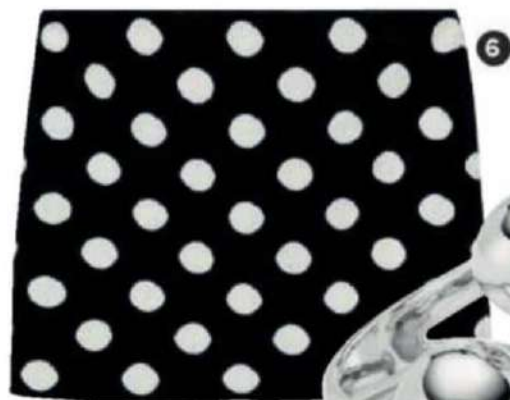
@charlysturm



Un pañuelo en el cuello le dará un glow up a tus blusas blancas.



- 1. Coletero, Rouje (15 €).
- 2. Vestido, H&M (39,99 €).
- 3. Pañuelo, Ralph Lauren (189 €).
- 4. Bolso, Miu Miu (en mytheresa.com, 1.300 €).
- 5. Camisa, Aspesi (294 €).
- 6. Falda, Mango (17,99 €).
- 7. Anillo, UNOde50 (50,99 €).
- 8. Bailarinas, Dolce&Gabbana (695 €).



Vaca

De todos los *animal prints*, este es el más original y el menos visto hasta el momento. La estética *cowboycore* elevada a su máximo exponente.



'Country era'

Las más atrevidas lo llevan en prendas protagonistas, como cazadoras y faldas, incluso en conjuntos formando un *total look*. Si prefieres algo más discreto, pónelo en pequeñas dosis: un cinturón, un bolso o unas botas camperas combinadas con básicos lisos. Rompedor.



@jeannedamas

Con una falda mini de tiro bajo conseguirás un toque dosmilero.

1. Cazadora, Massimo Dutti (999 €).
2. Collar, UNOde50 (155 €).
3. Top, Lefties (9,99 €).
4. Pañoleta, Zara (29,95 €).
5. Cinturón, Nude Project (64 €).
6. Falda, MAX&Co. (179 €).
7. Bolso, Anthropologie (99 €).
8. Botas, Pull&Bear (99,99 €).

Flores

Margaritas, rosas, girasoles... Tu armario va a florecer como la primavera porque este *print* se lleva de la cabeza a los pies y a todo color.



@aliciavikanderdaily



'Floral mix'

Si vas a una boda o a un evento formal, lo más elegante es que elijas un diseño de flores monótono. Sin embargo, para un *casual look*, combina diferentes estampados florales de distintos colores vivos, como el rojo, el violeta o el verde. Cuanto más llamativo sea el estilismo, mejor.

Los vestidos de flores reinarán en las bodas primaverales.



@lisahahnueck

1. Chaqueta, **Mus&Bombon** (99,90 €).
2. Collar, **Cashfana** (85 €).
3. Bailarinas, **& Other Stories** (119 €).
4. Falda larga, **Cath Kidston** (en zalando.es, 100 €).
5. Vestido, **Sandro** (325 €).
6. Pendientes de flor, **Tous** (149 €).
7. Bolso, **Tintoretto** (en El Corte Inglés, 25,99 €).
8. Bermudas, **Antik Batik** (150 €).



Pulsera con corazón,
Sure Jewels
(44,90 €).



Anillo con
cristales, **Secrecy**
(27,50 €).

Minijoyas por menos de 50 €

A veces, sólo hace falta un destello sutil para
deslumbrar. Con estas piezas lo tendrás fácil.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.



Colgante
de corbata,
Susmie's
(49,90 €).



Anillo del meñique, **Luamarta**
(29 €).



Colgante
con estrellas,
Singularu
(39,99 €).



Brazalete rígido,
Brownie
(25,90 €).



Pulsera abierta
con esferas,
Parfois (6,99 €).



Ear cuff con forma de infinito,
Pandora (49 €).



Piercing con iolita y luna,
Tous (39 €).



Pendientes
de corazón,
Swarovski
(47 €).



Charm de
plata blanca,
Thomas Sabo
(49 €).

Anillo con piedra,
Calaia (48 €).



Anillo de lazo, **Mango**
(12,99 €).

Anillo con tigre,
Bimba y Lola
(45 €).



Brazaletes, **Mango**
(7,99 €).



Collar, **Bijou Brigitte** (12,95 €).



Charm
con león,
Aristocrazy
(39 €).



Collar
combinado,
Zara (15,95 €).

Pendientes de
perlas, **Majorica**
(49 €).



Pulsera de
cadena, **Agatha**
Paris (29 €).



Piercing con
circonita,
PDPaola
(39 €).



Tips para **vestir** de forma **sostenible**



Aplica estos consejos de las que más saben de moda eco para conseguir 'lookazos' sin hacer daño al planeta.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.

Cuando entiendes que apostar por un armario sostenible es sinónimo de cuidarte a ti misma, todo cambia. La naturaleza apreciará que pongas en práctica estos trucos de experta para crear tus *outfits* desde la consciencia, pero también lo agradecerán

tu paz mental, cuando te desprendas de aquello que no necesitas, y tu cuerpo, al entrar en contacto con tejidos elaborados de manera respetuosa con la naturaleza. ¿Estás lista para empezar esta nueva era eco-friendly?



Simplifica

Un buen fondo de armario es un tesoro. Identifica tu estilo y asegúrate de crear una colección cápsula con prendas versátiles que puedas llevar siempre. «La clave está en priorizar la calidad sobre la cantidad», explica la activista medioambiental Marina Testino.



Cuida

Tan importante es buscar un buen pantalón como saber mantenerlo después. «Cuidar, lavar y almacenar nuestra ropa adecuadamente prolonga su vida útil, lo que reduce su impacto ambiental», cuenta Bianca Fuentes, fundadora de Estilismo Consciente.



Compra 'vintage'

No hay nada más cool que recuperar un bolso que tu madre llevaba hace veinte años o localizar en una tienda de segunda mano una chaqueta de cuero con personalidad. Si miras en plataformas como Vestiaire Collective, Vinted, Matiz o The RealReal puedes dar con verdaderas joyas.



Alquila

Si necesitas un *look* para una ocasión especial, como una fiesta o una boda, pídele a tu *bestie* ese vestido que tanto te gusta o alquila uno en lugar de adquirir algo nuevo. En Lend The Label o Borow tienes opciones preciosas de Zimmermann, Rabanne o Redondo Brand.



Investiga el origen

Lee siempre las etiquetas de las prendas antes de pasar por caja. «Es fundamental entender qué materiales se usaron, cómo y dónde se produjeron y asegurarse de que las condiciones laborales eran éticas», afirma Testino, que ha creado el perfil @SustainableFridays en Instagram para dar a conocer marcas responsables cada viernes. Apostar por ellas es un gran paso para lograr un consumo más consciente.

'SLOW SHOPPING'

Ficha estas compras conscientes para proteger la naturaleza sin renunciar a tu estilo.



Chaleco, **Sézane x Lucía Vergara** (190 €).



Vestido, **Amlul** (279 €).



Sudadera, **Ecoalf** (99 €).



Bolso *vintage*, **Chanel** (en [vestiairecollective.com](https://www.vestiairecollective.com), 2.250 €).



Zapatillas, **Veja** (140 €).

Microtendencias

Por fin podemos materializar todo lo que hemos visto en los desfiles de primavera-verano. Estos son los 'highlights' de la nueva temporada.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



Isabel Marant

Flecos

El estilo *boho* sigue en auge y los flecos serán sus mejores embajadores. Los veremos en chaquetas, jerséis, bolsos, botas... especialmente en tonos tierra y tejidos como el ante o la lana.



Abrigo de lana, **Maje** (495 €).



Cazadora de ante, **Massimo Dutti** (399 €).



Choker, **M de Paulet** (190 €).



Chloé

Gargantilla con perlas

Los *chokers* y collares dorados con perlas quedarán ideales con tus vestidos lenceros.

Plumas

En vestidos o tops o hasta en pequeños detalles como los puños de una chaqueta, las plumas van a adornar tus *outfits* más elegantes.



Top bandeau, **Mango** (200 €).



Roberto Cavalli

Mitones

Aunque puedan parecer invernales, los mitones largos de punto se seguirán llevando con prendas sin mangas. Añádeles varios brazaletes.

Crema, **Maje** (55 €).



Rosa chicle, **Bershka** (9,99 €).



Miu Miu

Giambattista Valli



Efecto charol
Pretty Ballerinas
(299 €).



Bailarinas de punta

Las reinas del *street style* llevan sus vaqueros *skinny* con estos zapatos planos que alargan las piernas gracias a su punta alargada. Hazte con diseños llamativos de perlas, lazos, tachuelas...

Azul Klein

El *Mocha Mousse* elegido por Pantone no es el único tono que triunfará en 2025. El azul eléctrico será otro de los colores más vistos en *casual looks* y en trajes de invitada.



Loewe

'Aviator'

Estas clásicas gafas de sol, diseñadas originariamente para los pilotos de aviación, vuelven reinventadas con lentes invertidas o monturas *arty*. Además, son unisex.



Invertidas,
D.Franklin
(49,99 €).



Burdeos,
Mó
(65 €).



Clásicas,
Ray-Ban
(173 €).

Con doble
asa,
Jacquemus
(620 €).



De mano,
Ganni
(345 €).



Chanel



Bolso amarillo palo

Con la llegada del buen tiempo, la gama pastel vuelve a nuestras vidas. Por ejemplo, en un bolso mini amarillo sorbete que aportará el punto de luz que necesitan tus estilismos. Un acierto seguro es combinarlo con prendas blancas, grises, azules o verdes.



Del escenario a la 'maison'

La cantante Gracie Abrams no sólo está arrasando en su gira mundial, también se ha convertido en la nueva embajadora de Chanel. En la campaña, dirigida por Sofia Coppola, Abrams posa con algunos *hits* de primavera-verano, como una *bomber* y su bolso 11:12 en *tweed*.



Zapatillas,
Skechers (75 €).

'Sneakers' con grafitis

Vuelve la colaboración más romántica de Skechers, la del grafitero londinense JGoldcrown y sus famosos corazones. Su huella está en varios modelos que, además de originales, son cómodísimos.



Collar,
Ariana Grande
x **Swarovski** (400 €).



Brilla como una diva del pop

Si eres fan de la cantante Ariana Grande, te alucinarán las joyas de cristales y perlas que ha creado junto a Giovanna Engelbert, directora creativa de Swarovski.

COSMO SCOOPS

Vestido,
(49,90 €).



Básicos de experta

Ya está disponible la nueva colección *Uniqlo : C* diseñada por Clare Waight Keller, y hemos fichado su *best seller*: las sandalias acolchadas.

Sandalias (39,90 €).
Todo de **Uniqlo : C**.





Gafas salvajes

Los paisajes de la sabana africana inspiran los diseños de la colección *Masái* de Mó (entre 49 y 69 €).

Bolso,
Louis Vuitton x Murakami
(1.900 €).



Arte japonés

Louis Vuitton reedita una de sus colaboraciones más icónicas: la del artista Takashi Murakami en 2004. Sus bolsos más clásicos, como el *Pochette*, a todo color.

Plan de moda: del 7 de febrero al 15 de junio puedes disfrutar de la exposición 'Gianni Versace Retrospective' en Málaga.



El 'savoir-faire' español

La firma francesa Sézane se une a la diseñadora española Lucía Vergara para crear una cápsula inspirada en piezas *vintage*.



Alerta: prenda viral

Con la modelo Amelia Gray como embajadora, Desigual relanza la divertida camiseta que triunfó en las redes el año pasado por su mensaje, que representa a las que renegaban de esta marca española y ahora la adoran.

Jersey de algodón orgánico, **C&A**
(19,99 €).

Gabardina de tejidos sostenibles, **Ecoalf**
(275 €).



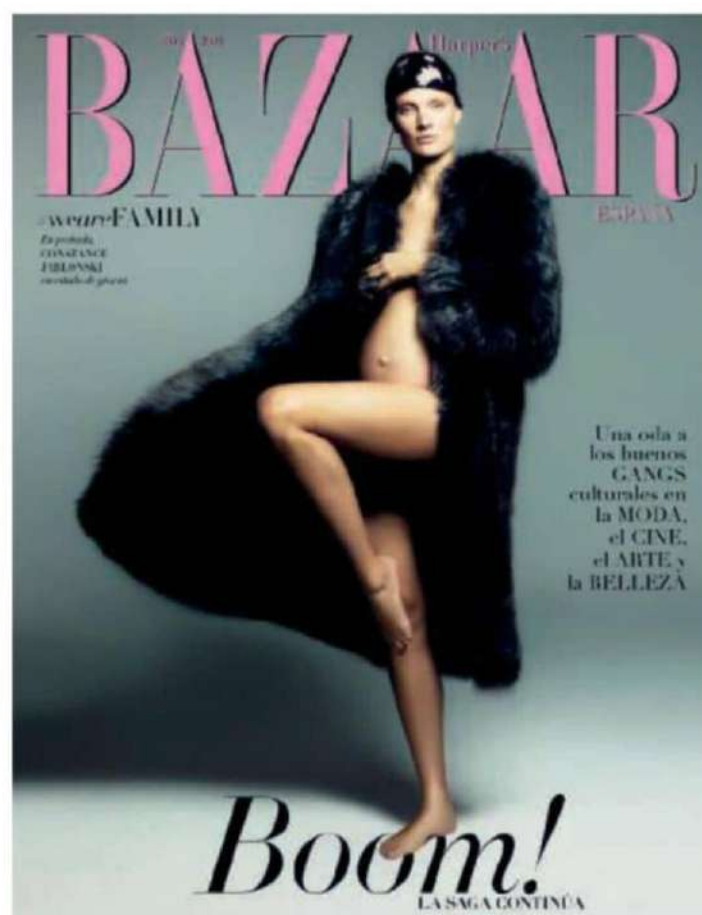
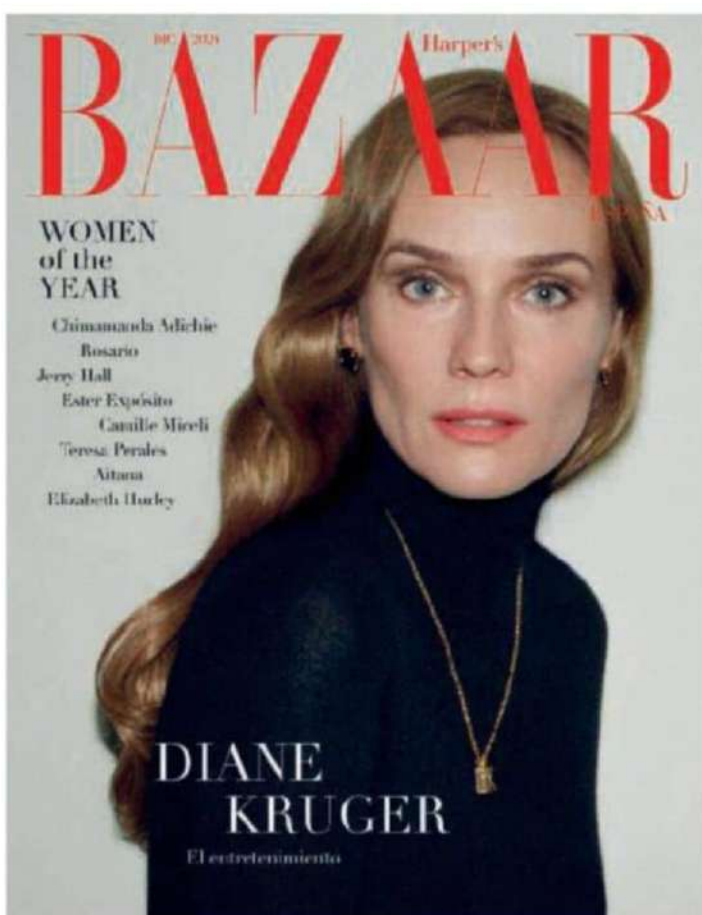
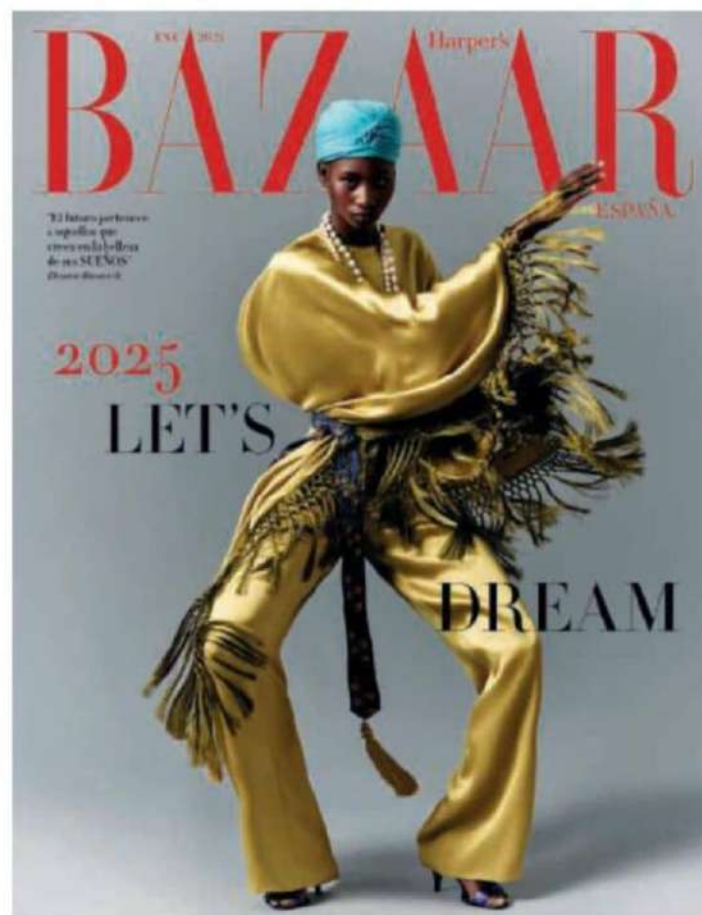
Bermudas con certificado ecológico, **Sessùn** (145 €).



Una maleta consciente

Para tus escapadas de *slow life*, elige prendas respetuosas con el planeta, ya sean de materiales reciclados, de tejidos orgánicos o producidas localmente.

MODA CON CARÁCTER



Cada mes en tu quiosco y siempre en www.harpersbazaar.es

Beauty

Guía de supervivencia para deslumbrar



Broncéate

El invierno ha sido largo y nuestra piel pide a gritos un poco de sol. Para conseguir un tono dorado y saludable en segundos, nosotras siempre volvemos a los polvos bronceadores *Forever Nude Bronze Powder*, de Dior (56 €), que acaban de ser reformulados con ingredientes de origen natural. Además, su estuche no puede ser más cool.

Camisa, **Sézane**.
Pantalones, **Sessùn**.
Pulseras, anillos y
pendientes, **Pandora**.
Collar, **Briana Jewelry**.
Calcetines, **Primark**.



Oro líquido

«Añade diez gotas de este aceite en tus comidas para nutrir tu piel desde dentro y aplícalo en el rostro antes del maquillaje para un efecto *glass skin*», dice Ana María Montes, formadora de Ulé.

Aceite multiusos
'Avoir it All', **Ulé**
(74 €).

Belleza natural

La piloto e 'influencer' Lucía Pombo cuida su piel fuera y dentro del avión con los productos de Ulé, formulados a base de ingredientes botánicos sostenibles.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** ANTONIO TERRÓN. **REALIZACIÓN:** NURIA SÁNCHEZ.



Más hidratación

Si tú también buscas una piel más saludable, opta por una fórmula como esta, con agua de pepino bío y AHA (proveniente de un extracto de frambuesa fermentada) que elimina las células muertas.

Gel-crema hidratante
'Fraiche Cloud',
Ulé (59 €).

Cárdigan, pantalones y
top, **American Vintage**.
Pendientes, **Pandora**.

beauty

Bata y pantalón de pijama, **Eres**.
Anillos y pendientes, **Pandora**.



Sueño reparador

¿Quieres descubrir el truco *beauty* de Lucía?
Una crema hidratante y regenerante con probióticos y un sérum con retinol de larga duración es su *combo* definitivo para amanecer con buena cara y mejor piel.

Crema hidratante de noche 'Recovery Night Cream' (74 €) y suero 'Renewing Night Serum' (82 €), todo de **Ulé**.

Sudadera, **Dash & Stars**. Pantalones, **American Vintage**. Pendientes y anillos, **Pandora**.



Luz propia

Un sérum con astaxantina, un potente antioxidante, es todo un *must*. «Al aplicarlo, intensifica la presión en el pómulos para darle un *highlight* natural a tu rostro», recomienda Ana María Montes.

Sérum potenciador de luminosidad 'Le C-Bright', **Ulé** (69 €).

BARCELONA
Social Club
DASH AND STARS
SPRING  SUMMER

Los cosméticos de los pro

Dale un 'upgrade' a tu rutina 'beauty' con las marcas más potentes del laboratorio, avaladas por médicos, farmacéuticos y expertos en belleza.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.
FOTO: NURIA SERRANO.

La cosmetóloga y empresaria Raquel González está detrás de esta marca *made in Spain*. Hidratante 'Lotus & Spirulina Romance', **Byoode** (49 €).



Este sérum ha sido formulado con oro, caviar y aceites ricos en omega 6. 'Caviar Serum Infused With 24K', **Yam** (a la venta en la clínica Demya Martín del Yerro Amselem, 65 €).



La clínica de Nescens en Suiza es pionera en la investigación sobre la biología del envejecimiento. Sus cosméticos son un *hit*. Mascarilla para el contorno de ojos 'Renewing Mask', **Nescens** (155 €).



El doctor Phillip Levy es una eminencia en el arte del rejuvenecimiento y su técnica para inyectar toxina botulínica es famosa en todo el mundo. Si pasas de pinchazos, ficha su línea de cuidado facial. Concentrado antimanchas, **Dr. Levy** (en Tacha, 129 €).



Si buscas una rutina de *skincare* sencilla pero eficaz, los productos creados por el dermatólogo Morales Raya te gustarán. Crema oil free 'Fórmula Global A', **Raya** (54 €).

Puedes utilizar esta loción con propiedades exfoliantes y despigmentantes a diario. 'Azelaic-S', **Gema Herreras x Cristina Mitre** (33,90 €).

Un bálsamo limpiador apto para todo tipo de pieles desarrollado por el doctor en nanomedicina y formulador Arturo Álvarez-Bautista. 'Manteca de primera limpieza y desmaquillante', **Arturo Alba** (29 €).



Somos tan fans del farmacéutico Héctor Núñez (@cosmetocritico) que sus productos nunca faltan en nuestro neceser. Este sérum con efecto buena cara para rostro, escote, cuello y contorno de ojos es un diez. 'Lift & Bright', **Cosmetocrítico** (42,90 €).

La firma de Simon Ourian, el médico de las Kardashian, ya está a la venta en España. ¡Cada día estamos más cerca de ser como ellas! Bálsamo desmaquillante 'Take The Glam Off', **Simon Ourian M.D** (69 €).



beauty

BEAUTYPHORIA

Deja una huella positiva

Súmate al movimiento de la vuelta a la belleza natural, con rutinas sencillas que te hacen más feliz e innovadores tratamientos regenerativos.

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI. FOTOS: BETH STEMBAUM.

Por fin llega el alivio, esa reconfortante sensación similar a cuando exhalas profundamente tras contener durante largo tiempo la respiración y todo tu cuerpo se relaja. Si te incluyes en la generación Z, y has nacido entre 1997 y 2012, sabrás lo que es vivir al ritmo frenético que marcan los avances tecnológicos, bajo la agotadora presión de las redes, sobreexpuesta, sometida a la comparación y con la autoexigencia de verte perfecta. Ante tanto estrés, muchos jóvenes creen que «se pasan como la leche» –*The New York Times* dixit–, que pierden frescura rápidamente y su juventud se desvanece, alimentando aún más la obsesión por los retoques. La buena noticia es que la nueva era de la belleza ha comenzado y se sitúa en un lado muy zen.

Por qué arrasa el fenómeno 'Clean Girl'

Es mucho más que una tendencia viral, ser una «chica limpia» (si seguimos la traducción literal) engloba un estilo de vida saludable que pone en primera línea la simplicidad, el bienestar basado en el equilibrio emocional, la dieta consciente y el ejercicio; también apuesta por una belleza natural, frente a los excesos estéticos vividos hasta ahora. «La generación Z ha sido testigo del impacto directo de la ansiedad, la depresión y el *burnout*, lo que ha llevado a priorizar las estrategias de autocuidado y salud mental, así como a rechazar estándares de belleza poco realistas promovidos por redes sociales; en la mentalidad de estos jóvenes se antepone la autenticidad y la autoaceptación», apunta Silvia

Mérida Expósito, psicóloga de Blua de Sanitas. Tras el tsunami, llegan olas tranquilas como el movimiento *JOMO* (*Joy of Missing Out*, o la alegría de perderse cosas), que anima a ponerse límites digitales, a pausar la agenda y a vivir el momento presente al margen de modas o imposiciones. Según un estudio de la Universidad de San Diego, los jóvenes que siguen cuentas relacionadas con el *wellness* (psicología, deporte, autoaceptación) tienen mejor autoestima y se sienten más plenos que quienes se fijan sólo en *influencers* de moda y belleza.

Haz las paces con el tictac del reloj

Decía Coco Chanel que la belleza comienza en el momento que decides ser tú misma. Una reflexión de plena actualidad y que define la nueva corriente en medicina estética, que trabaja desde la prevención, asumiendo que los años pasan, y que es posible reflejar tu mejor versión en cada etapa. Están *out* los rostros alienizados, de pómulos y labios hipervoluminizados. «Las pacientes jóvenes, muchas veces, han pecado de querer más y más, y la belleza puede significar menos, es decir, tratar sólo aquello que tu cara necesita; los médicos tenemos que saber decir «no» y orientar bien, ver qué rasgos potenciar o qué pequeñas imperfecciones disimular para que cada mujer se vea favorecida y guapa», comenta la especialista en medicina estética Flavia Bonina (doctorabonina.com).

Se imponen los cuidados que no deja rastro

El nuevo mantra es: «Me quiero ver mejor, pero que no se note». «La medicina estética debe ser una vía para conservar la naturalidad y recuperar frescura, sin modificar los rasgos ni la expresión», explica la

ALÍATE AL MINIMALISMO

Vuelve a los básicos, a productos multifuncionales y fórmulas cargadas de activos esenciales ultraeficaces como estas.



Fluido con color 'Aqua Beelicious SPF 30', **Apivita** (23 €).



Lip Oil 'Healthy Mix Clean SOS', Bourjois (18,63 €).



Limpiador suave 'S Foam', **Método R** (22 €).



Sérum 'C Luma', **Drunk Elephant** (70 €).



Aceite de cuerpo 'Beija Flor Elasti', **Sol de Janeiro** (52 €).



Parches para los granitos 'Overnight Spot Stickers', **Pixi** (14,95 €).



Máscara voluminizadora 'Badgal Bounce', **Benefit**.

Dra. Bonina. ¿Hay que demonizar las infiltraciones de ácido hialurónico? No, siempre que haya una correcta indicación, se utilice el producto justo en la zona precisa, bajo las manos de un especialista con dominio de la anatomía facial y buen gusto. Sin embargo, la estrella de la nueva era es la medicina regenerativa y sus tratamientos a base de exosomas, polinucleótidos, factores de crecimiento o aparatología inductora de colágeno. «Permiten cuidar la piel desde edades tempranas para ayudar a las células a trabajar en las mejores condiciones y lograr una piel que parezca que lleva un filtro de Instagram», dicen las doctoras Sara Domínguez y Angela Ojeda de la Clínica Stem Beauty (stembeauty.net).

El camino al bienestar, en un simple test

Belleza y salud se dan la mano más fuerte que nunca. Y gracias a métodos que utilizan la IA, se realizan diagnósticos preventivos muy personalizados. En Estados Unidos, destaca el escáner avanzado Neko Health por su capacidad para detectar, en segundos, y de forma temprana cualquier patología en la piel o en el organismo, como inflamación, problemas metabólicos... En España, Stem Beauty ofrece desde test de moduladores epigenéticos que permiten dar pautas de alimentación y suplementación; hormonales avanzados, que miden el cortisol y son útiles en casos de acné, síndrome de ovario poliquístico o reglas irregulares, hasta específicos de la piel para enfocar rutinas.

Hazte 'skinminimalista'

Según datos de L'Oréal Productos Profesionales, si antes la población consumía cosmética para verse bien, ahora el 70% lo hace para sentirse bien. «Estoy a favor de utilizar pocos productos, pero con buenos principios activos. Esto favorece tanto a pieles jóvenes que abusan de cosméticos y tienen rutinas eternas, como a quienes les cuesta cuidar su piel», dice la dermatóloga Andrea Huerta, de CDI (Clínica Dermatológica Internacional). Y en

esta eficiente vuelta a lo esencial que evita irritaciones y supone una huella sostenible, basta una limpieza suave sin sulfatos, un suero a base de ácido hialurónico y niacinamida o vitamina C, según el caso, crema de día que proteja la barrera cutánea y protector solar SPF 30. La calidad gana siempre a la cantidad. ●



REVITALIZA NATURALMENTE

EXOSOMAS TÓPICOS

En qué consiste

Son estructuras diminutas que contienen proteínas de las células que producen una gran regeneración.

Pros y contras

Revitalizan la piel de cara, cuello y escote, activan la producción natural de colágeno y elastina, ayudan a reducir las manchas, las arrugas y las secuelas de acné. Se introducen en la piel tras aplicar micro-agujas, radiofrecuencia fraccionada o terapia fotobiodinámica. Ahora también está disponible en cosméticos para casa, siempre de origen vegetal. En cambio, los exosomas inyectados no están aprobados en Europa.

Nº de sesiones

Tres sesiones con un intervalo de 15 días (386 €).

Dónde Virtud Estética (Murcia).

LOS ULTRASONIDOS MÁS POTENTES

En qué consiste

Ultherapy Prime es un aparato de ultrasonidos focalizados que llega a capas profundas, originan un calor concreto, reorganizando el colágeno y tensando la piel.

Pros y contras

Conocido como el *lifting* sin cirugía, logra elevar las cejas y los pómulos, marcar el óvalo facial y reducir el doble mentón y la flacidez del cuello. Cuenta con ecógrafo en tiempo real, ahora mejorado. Su nueva versión acorta la sesión y disminuye las molestias. Eso sí, hay que esperar 2-3 meses para ver resultados definitivos.

Nº de sesiones Una sesión (2.000 €).

Dónde Centro Médico-estético Felicidad Carrera (Madrid).

POLINUCLEÓTIDOS DE ESPERMA DE SALMÓN

En qué consiste

Se trata de fragmentos de ADN, que se extraen de las gónadas (aparato reproductor) de la trucha asalmonada, altamente purificados.

Pros y contras

Tienen la capacidad de hidratar, son antioxidantes y potentes estimulantes de la formación del colágeno y de la matriz extracelular, perfectos para tratar las arruguitas finas de la zona periocular. No rellena ni tiene riesgos, cuenta con muchos estudios clínicos, pero se trata de un inyectable, para quien tema las agujas.

Nº de sesiones 2-3 sesiones, cada 3 semanas (300 €).

Dónde Clínica Doctora Bonina (Madrid).

PLASMA RICO EN FACTORES DE CRECIMIENTO

En qué consiste

Se extrae sangre del propio paciente, se centrifuga para separar las plaquetas y los factores de crecimiento y se inyectan estos componentes de nuevo en la piel del rostro o cuerpo mediante microagujas.

Pros y contras

Mejora la producción de colágeno y elastina, reduce marcas de acné e incluso frena la caída capilar. Al ser un tratamiento biocompatible, se reduce el riesgo de reacciones adversas. Su inconveniente es que su efecto dura poco, para mantener los resultados hay que repetir el proceso regularmente.

Nº de sesiones Una cada seis meses. *Golden Glow*, 400 €.

Dónde Clínica Stem Beauty (Madrid).



Lo que hemos robado este mes del almacén de belleza

Sí, a veces asaltamos el lugar más alucinante de toda la redacción. Estas son nuestras últimas 'adquisiciones'.

EL LABIAL DEFINITIVO



El rojo de labios perfecto existe y prueba de ello es este de Sisley, mate y aterciopelado. Y sí, lo hemos robado en todos los colores.

'Phyto-Rouge Velvet', **Sisley** (55,50 €).

UN PERFUME PARA ROBAR

Lo último de Scalpers, inspirado en un hotel de Hollywood y con notas de cardamomo y pachuli, tiene un toque masculino que nos tiene enganchadas.



'The Suite Club', **Scalpers** (83 €/125 ml).

LA MASCARILLA DE LA MARCA VIRAL



Gisou nos ha vuelto a crear una necesidad con esta mascarilla capilar intensiva a base de miel. Su tarro es lo más *aesthetic* de nuestra ducha.

'Honey Gloss Ceramide Therapy', **Gisou** (42€).

UNA FRAGANCIA MUY ESPERADA



La firma Jil Sander acaba de lanzar su primera línea de seis fragancias unisex y hemos tenido un flechazo con ellas. Esta, llamada *Coffea*, huele a granos de café y lirio.

'Coffea', **Jil Sander** (230 €).

UN 'SPRAY' FIJADOR PROFESIONAL



Mario Dedivanovic, maquillador de Kim Kardashian, ha creado esta bruma fijadora ultrafina que aguanta 16 horas.

'Surrealskin Soft Blur', **Makeup by Mario** (42 €).

EL CHAMPÚ QUE POTENCIA EL BRILLO



Entre sus ingredientes destaca un complejo sostenible de arándanos que hidrata y aporta mucha luz.

'Supershine Hydrating Shampoo', **Oribe** (46 €).

AIRE bohémio en tu look

Una temporada más, Kiabi vuelve a demostrar que la comodidad y la elegancia son compatibles con la calidad y el buen gusto.

UN ORIGINAL TOP

Esta camisa abotonada de macramé tiene un diseño ideal para los días soleados (15 €).



CAMISA DE CROCHÉ

Elegante y fresca, esta prenda nos tiene enamoradas (15 €).



PANTALÓN A JUEGO

Llévalo con un top o engamado con las partes de arriba de KIABI (15 €).

La nueva colección de primavera para mujer de KIABI llega fuerte. Prendas con un aire sofisticado y natural que destacan por su cuidado diseño, su accesibilidad y su capacidad para adaptarse a cualquier ocasión: desde paseos al aire libre hasta eventos más formales. Esta temporada, los tejidos de croché toman el protagonismo junto a una paleta de colores que incluye tonos neutros como el beis y el negro, que resultan únicos para crear combinaciones elegantes y versátiles. La colección de KIABI ha sido pensada para las mujeres que valoran la comodidad sin renunciar al estilo y, además, destaca por su toque artesanal. Es ideal tanto para los días soleados como para las noches más frescas, gracias a técnicas de ganchillo y a los bordados, presentes en muchos de los conjuntos de dos piezas y en blusas con detalles abullonados. En definitiva, una colección de texturas delicadas y un aire bohémio que se equilibra con cortes modernos y acabados minimalistas.



Los favoritos de las lectoras

Ficha todos los productos nominados a los premios COSMOPOLITAN Readers' Choice Beauty Awards 2025 y los ganadores de cada categoría.

MEJOR MARCA GEN Z



FACEGLOSS



BYOMA



GISOU



MAYBELLINE

MEJOR PRODUCTO GEN Z



Colorete 'Cooling Water Jelly Tint', MILK (29 €).



Esencia 'Glazing Milk', RHODE (42 €).



Gotas 'D-Bronzi Drops', DRUNK ELEPHANT (39,99 €).



Hidratante 'Bum Bum Cream', SOL DE JANEIRO (45,99 €)

PREMIO A LA SOSTENIBILIDAD



RITUALS

Por su certificación *B Corp* y su iniciativa *Profit Pledge* que destina el 10% de su ganancias netas a causas que ayudan al planeta y a las personas.



BIOTHERM

Por *Limpia Ríos, Salva Océanos*.



ULÉ BEAUTY

Por su *Agricultura Vertical*.



CAUDALIE

Por su programa *Plastic Collect*.

MEJOR CREADOR DE CONTENIDO BEAUTY



ÁLVARO PLATÓN
(@alvaro_platon)



FUCKISRA
(@fuckisra)



LA HIJA DEL JEQUE
(@lahijadeljeque)



SYLVIA RUIZ
(@sylvia_ruiz)

MEJOR PRODUCTO SKINCARE



'Cicaplast Baume B5',
LA ROCHE-POSAY
(14,99 €).



'Resist Barrier Cream',
PAULA'S CHOICE
(44 €).



'Watermelon Glow',
GLOW RECIPE
(34,99 €).



'Gel Limpiador Espumoso',
CERAVÉ
(11,99 €).



MEJOR PRODUCTO ICÓNICO



'Benetint',
BENEFIT
(42,99 €).



Crema de manos,
L'OCCITANE
(24 €).



Colorete 'Orgasm',
NARS
(39 €).



Agua micelar,
BIODERMA
(8,45 €).



PREMIO A LA INCLUSIVIDAD



FENTY BEAUTY



KRASH COSMETICS



RARE BEAUTY



NYX COSMETICS

MEJOR HERRAMIENTA DE CABELLO



'Airstrait',
DYSON
(499 €).



Plancha 'Max',
GHD
(269 €).



Cepillo
'HairTherapist',
ROWENTA
(249,99 €).



Secador 'Gemini',
BELLISSIMA
(229,99 €).

MEJOR PERFUME



'Toy 2 Pearl',
MOSCHINO
(115 €/100 ml).



'Baccarat Rouge 540',
**MAISON FRANCIS
KURKDJIAN** (355 €/ml).



'Fame',
RABANNE
(144 €/80 ml).



'Halloween',
HALLOWEEN
(76 €/100 ml).

MEJOR PRODUCTO DE PELO



Ampollas 'Rescate 1 Minuto',
PANTENE
(4,75 €).



'Tasmania Mask',
GOA ORGANICS
(41,95 €).

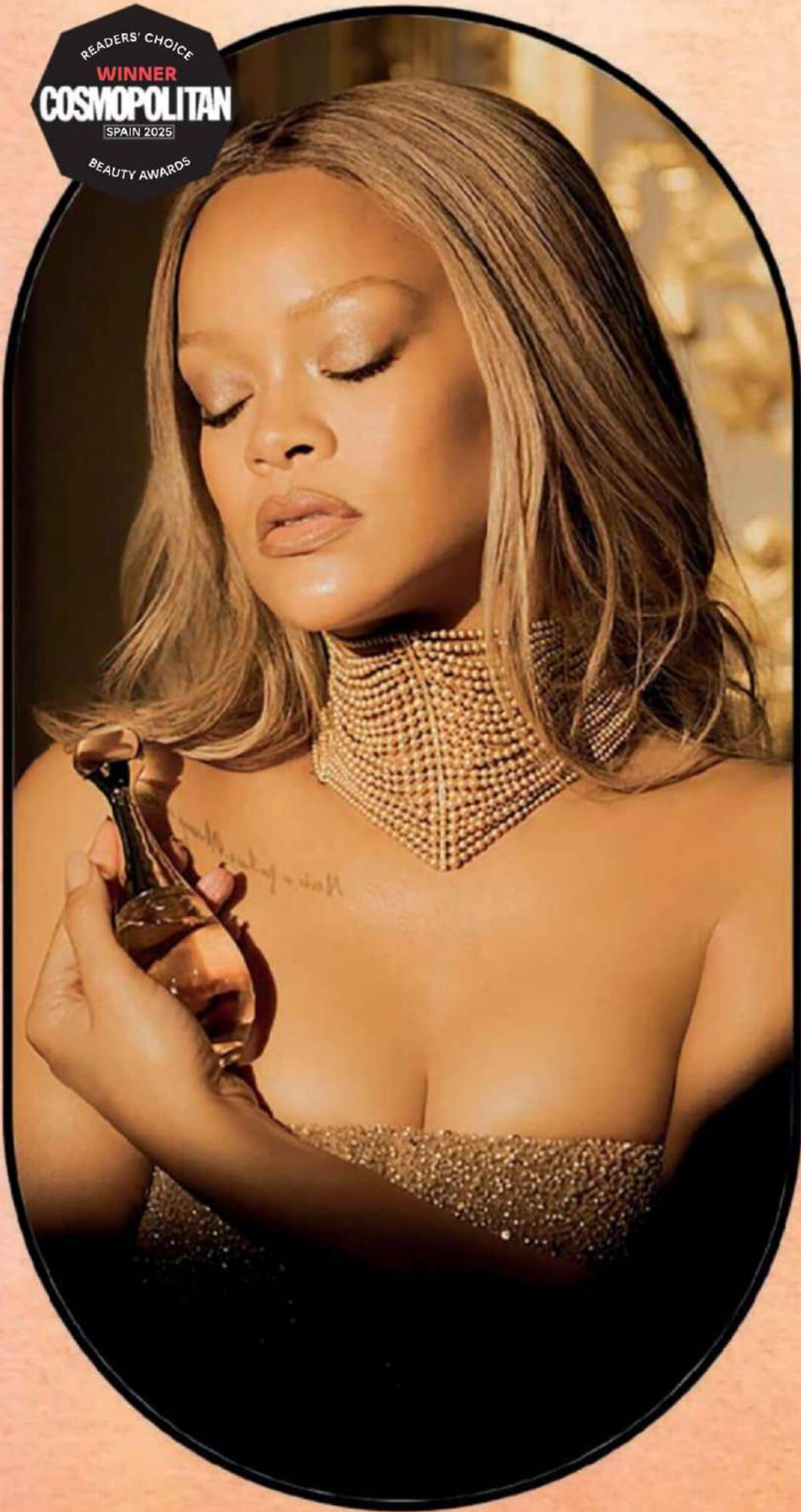


Aceite 'Honey Infused Hair Oil',
GISOU
(76,99 €).



Aceite 'Elixir Ultime',
KÉRASTASE
(67 €).

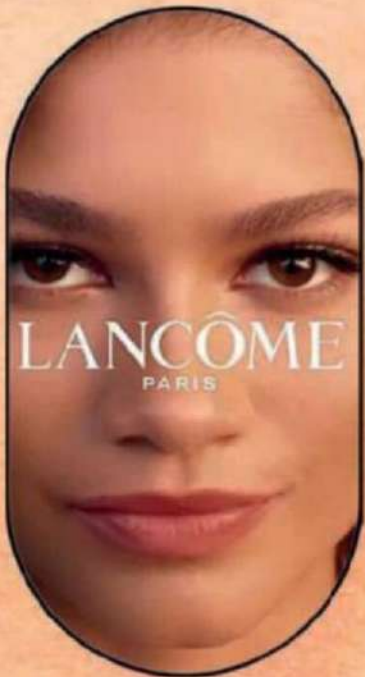
MEJOR MARCA ICÓNICA



DIOR



LOEWE



LANCÔME



CHANEL

MEJOR PRODUCTO CORPORAL



'Huile Prodigieuse',
NUXE
(32,30 €).



'Skin Food Body Butter',
WELEDA
(19,95 €).



'Aquaphor Cuerpo',
EUCERIN
(28 €).



'Sérum corporal',
THE ORDINARY
(20 €).

MEJOR PRODUCTO DE MAQUILLAJE



Corrector 'Power Plush',
KYLIE COSMETICS
(27,99 €).



Base de maquillaje 'CC+',
IT COSMETICS
(45 €).



Stick 'Unreal Skin',
CHARLOTTE TILBURY
(42,99 €).



Colorete 'Soft Pinch',
RARE BEAUTY
(27,99 €).



Un 'look' clásico que nunca falla

El último desfile de alta costura de Chanel nos ha demostrado que un labial con un tono intenso y atemporal como el granate es un acierto seguro.

Para completar el maquillaje sólo necesitarás una buena crema hidratante que nutra, tonifique y potencie la luminosidad natural de tu rostro.



'Pro-Collagen Peptide Plumping Moisturizer', **Paula's Choice** (56 €).



'Rouge Allure Velvet', en tono *Sophistiquée*, **Chanel** (50 €).

COSMO SCOOPS

El equipo A

Hemos renovado nuestro neceser con cuatro productos muy poderosos: un limpiador antimanchas, dos hidratantes perfectas para todo tipo de pieles y un perfume adictivo.

1. Limpiador en sérum 'Bright Reveal', **L'Oréal Paris** (6,97 €).
2. Crema 'Nuxuriance Ultra', **Nuxe** (84,90 €).
3. Hidratante 'Ritual of Namaste', **Rituals** (40,90 €).
4. Fragancia 'Eucalyptus 20', **Le Labo** (205 €).



El lanzamiento

Hemos esperado durante años pero ya está aquí la línea de cuidado capilar de Fenty Beauty, la marca de Rihanna. Este tratamiento reparador promete. 'The Comeback Kid' (34,90 €).

Buenas compras

Este mes hemos invertido en cinco cosméticos *top* que nos acompañarán a lo largo de todo el año.

DOMA



Despídete del maldito encrespamiento con un único bálsamo. 'Smooth', **I.C.O.N.** (32,50 €).

RENUOVA

Este exfoliante corporal de azúcar es un gran básico. 'Marshmallow', **Ziaja** (7,99 €).



PREPARA



Un tónico con agua de rosa que no irrita la piel. 'Lotion Tonique Douceur', **Byphasse** (2,49 €).

SONRÍE

Nos gusta este bálsamo labial con aceite de aguacate y péptidos. 'Oh My Gloss!', **Rimmel London** (14,52 €).



ATACA



Si tienes la piel mixta o grasa, este sérum con ácido salicílico te funcionará. 'Salicylic Renewal', **Istdin** (54,95 €).

Pan proteico, **Turris** (3,95 €/4 uds.).



A tope de proteínas

Comer pan puede formar parte de un estilo de vida saludable.

Para ello, elige productos de calidad, elaborados con masa madre y fermentaciones largas. Estos, de la panadería artesanal Turris –que también cuenta con una gama *healthy* llamada *Diet*–, son altos en proteínas y bajos en carbohidratos.

Goop llega a España

La marca de *skincare* creada por Gwyneth Paltrow ya está en Laconicum. Sus exfoliantes y sus coloretes con efecto buena cara han entrado directamente a nuestra *wishlist*.



Hazte un curso intensivo de belleza con el libro 'La guía definitiva para el cuidado de la piel', escrito por la farmacéutica Gema Herrerías (64,90 €).

Aroma de juventud

Hemos redescubierto estos dos perfumes de la icónica casa francesa Lolita Lempicka y no podemos dejar de usarlos. Con notas como el regaliz, la violeta, el praliné y la vainilla, pulverizarlos nos hace viajar en el tiempo. ¡Recuerdo desbloqueado!



'Le Parfum', (125 €/100 ml).



'Mon Premier', **Lolita Lempicka** (125 €/100 ml).

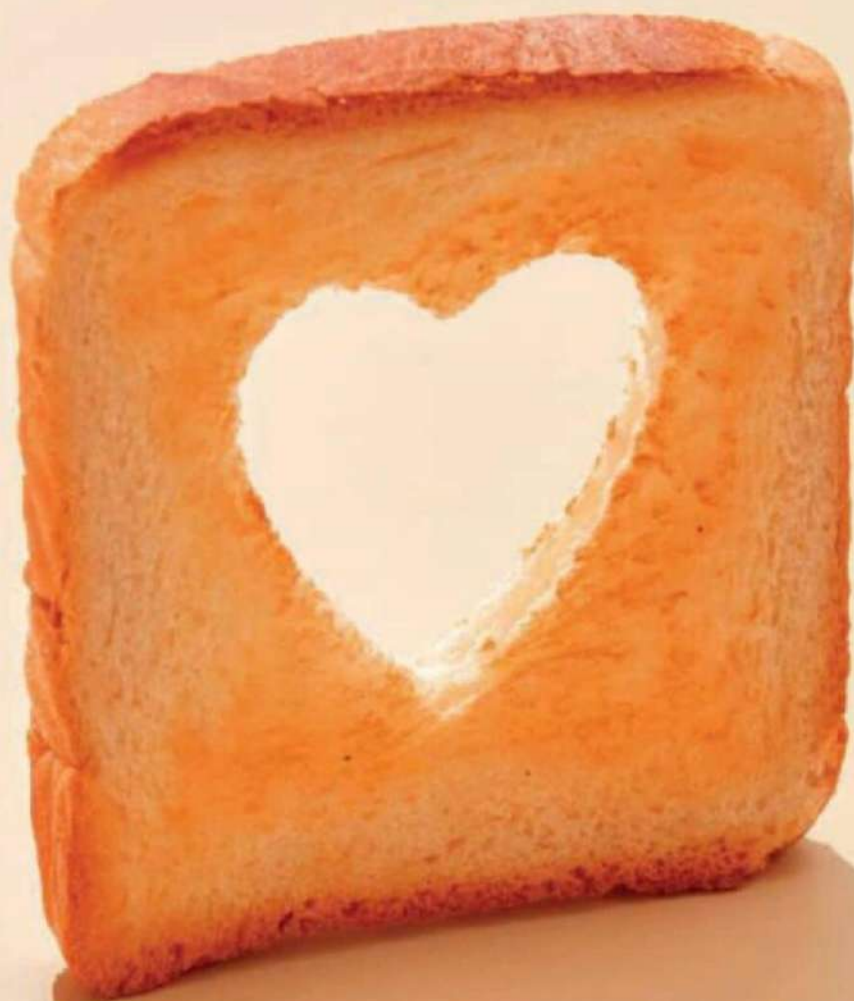
El **LUJO** de vivir el **DISEÑO**



**Una forma única de ver y disfrutar la decoración.
¡Pídela en tu kiosco!**

Love

Sácale partido a tu vida (y tu cama)



Enamora

¿Por qué complicarse la vida cuando lo que realmente enamora son los pequeños detalles? Lo corrobora un estudio de Tinder, que afirma que lo que más valora el 25% de los *singles* son los gestos positivos. Un «buenos días» acompañado con un desayuno en la cama o mandarle un meme que le haga reír son las claves para conquistar a tu *crush*.

love

¿Tienes TOC de amores?

Si tu relación ocupa tu mente de modo enfermizo, quizá sufras un trastorno obsesivo.

TEXTO: ROSA ALVARES.



En nuestra sociedad, el TOC campa a sus anchas, desasosegando la vida de quienes lo padecen. Porque esas siglas ocultan un Trastorno Obsesivo Compulsivo, problema psicológico que «se puede identificar gracias a dos síntomas generales: las obsesiones y las compulsiones», según explica el doctor Jeffrey M. Schwartz en *Desbloquea tu cerebro* (ed. Harper Collins). Pensamientos recurrentes e intrusivos en torno a un asunto que llegan a percibirse como algo real. Esa obcecación puede referirse a hechos cotidianos (higiene, alimentación...), a las propias creencias o también a los vínculos personales. Incluidos los sentimentales, donde la persona que lo padece «se siente abrumada por dudas relacionadas con su relación», apunta la psicóloga Eva Gutiérrez, autora de *Si es tóxico, no es amor* (ed. Ediciones B). «Es normal tener inquietudes en una relación, pero el TOC amoroso va más allá: se trata de pensamientos irracionales que se repiten en bucle causando un sufrimiento enorme», afirma.

¿Cómo puedo saber si tengo este problema?

Hay pistas bastante certeras para descubrirlo. «Puede que te preguntes, una y otra vez, si realmente amas a tu pareja, si ella te ama a ti o si estáis hechos el uno para el otro», asegura la psicóloga Alba Cardalda, autora de *Cómo dejar de ser tu peor enemigo* (ed. Vergara). «A menudo, esto lleva a buscar validación

constante, demandando al otro si todo está bien; a analizar en exceso cada cosa que dice o hace, o a compararlo con anteriores parejas». Otra señal es el miedo a equivocarte y a no estar con la persona correcta, «lo cual lleva a cuestionarte continuamente si tomaste la decisión adecuada. Por último, la ansiedad que todo esto genera puede venir acompañada de conductas compulsivas para intentar calmar las dudas, como repetir preguntas a tu pareja, revisar conversaciones o fotos, pedirle que te tranquilice o buscar respuestas en internet».

¿Por qué me pasa esto a mí (y no a otras)?

Identificar los factores que originan este Trastorno Obsesivo Compulsivo es un punto de partida para ponerle freno. «Entre los desencadenantes más comunes están los cambios significativos en la relación, como tomar decisiones importantes (mudarse a vivir juntos, casarse, tener un hijo...) o incluso conflictos menores que se perciben como amenazas —dice Eva Gutiérrez—. Las inseguridades personales, como la baja autoestima o el miedo al abandono, aumentan la vulnerabilidad. También las situaciones que generen conflictos o malentendidos con la pareja, la percepción de defectos en ella o incluso la atracción hacia otras personas». Añade Alba Cardalda que la rutina puede ser otro factor: «Cuando todo se vuelve más monótono o no hay tanta emoción como al principio, podrías empezar a preguntarte si eso significa que ►

¡STOP FALSO ROMANTICISMO!

Los ideales irreales pueden intensificar los pensamientos intrusivos.

María Esclapez desenmascara los mitos sobre el amor en *Me quiero, te quiero* (ed. Bruguera).

AMOR ETERNO

«No existe garantía de que una relación vaya a ser para siempre». Todo depende de cómo la gestione cada pareja.

PAREJA IDEAL

Rebaja las expectativas sobre el amor: somos humanos y, por tanto, imperfectos. «En esas diferencias debéis llegar a acuerdos que hagan que ambos os sintáis cómodos».

SEXO 'HIGH LEVEL'

«La pasión tiende a decrecer con el tiempo. Recuerda que el cuerpo no puede permanecer eternamente en la etapa de enamoramiento».

MEDIA NARANJA

«Compartir la vida con alguien puede ser muy enriquecedor; sin embargo, las personas ya somos seres completos tal como somos».

hay algo mal (cuando eso es normal en cualquier relación a largo plazo). Las experiencias pasadas juegan un papel importante: si has tenido relaciones complicadas, rupturas muy dolorosas o infidelidades, es posible que tu mente analice excesivamente tu relación actual, buscando certezas para intentar protegerte de otro episodio de dolor emocional». Y un apunte importante: las personas con tendencia a la ansiedad o que padecen otros tipos de TOC son más propensas a tener pensamientos obsesivos relacionados con el amor.

La gran pregunta: ¿debo compartirlo con mi pareja?

Si crees que tienes TOC amoroso, compártelo con tu *partner* para que entienda lo que pasa y no sienta confusión por tu conducta. Eso sí, involucrando a tu pareja de manera positiva, pidiendo su ayuda, pero sin convertirla en la solución a tu ansiedad. Para la psicóloga Eva Gutiérrez, es básico «explicarle con tus palabras cómo se manifiesta este problema en ti, destacando que son pensamientos intrusivos y que no reflejan una falta de amor hacia ella, poniendo el foco en que estás buscando soluciones». ¿Cómo implicarla sin que salga corriendo? La psicóloga Alba Cardalda asegura que «lo principal es no hacer que se sienta responsable y transmitirle que no necesitas que cambie nada en su comportamiento, sino que esté ahí para apoyarte (por ejemplo, podría ayudarte recordándote que esos pensamientos son sólo eso, pensamientos). También es importante no sobrecargar al otro ni

pedirle validación constante, porque eso puede ser agotador para ambos». Y si el TOC genera conflictos graves en la relación o tu pareja necesita orientación para manejar la situación, ir juntos a terapia puede ser útil.

¿Qué consecuencias ocasiona esta fijación?

En la persona que lo sufre, el impacto emocional resulta tremendo. «La ansiedad constante generada por

los pensamientos intrusivos puede llegar a ser paralizante, mientras que la baja autoestima y el miedo a no ser suficiente crean una sensación de inseguridad permanente», advierte Eva Gutiérrez. «A menudo, esto va acompañado de sentimientos de culpa, ya sea por no disfrutar plenamente de la relación o por hacer que la pareja cargue con parte del problema». Según Alba Cardalda, «otra de las consecuencias más comunes es el desgaste



emocional, tanto para ti como para tu pareja. Estar constantemente dudando, preguntando o buscando señales suele generar tensiones y malentendidos que pueden conducir a rupturas, no porque no haya amor, sino porque la relación se vuelve insostenible por el estrés y el malestar». Todo esto afecta a la conexión emocional y dificulta los vínculos sentimentales sanos (por ejemplo, avivando conductas tóxicas como los celos enfermizos) o lleva a la persona a ser incapaz de comprometerse por las emociones negativas que siente cuando está unida sentimentalmente a alguien. Ambas expertas aseguran que, además, el TOC amoroso puede favorecer el aislamiento social, ya que quien lo padece centra su atención en todo lo que tenga que ver con la relación de pareja, distanciándose de sus amigos y familiares o abandonando actividades con las que antes disfrutaba. Por otra parte, los sentimientos de fracaso y angustia que todos estos efectos secundarios acarrearán podrían asimismo afectar su salud mental y física ya que la ansiedad que conlleva, a veces, viene acompañada de insomnio, falta de concentración e, incluso, de cambios

en el apetito. Y es que, como escribe la doctora Marine Colombel en su libro *¡Sal de mi coco ya!* (ed. Oberon), cuando un pensamiento doloroso te atraviesa, lo sientes en toda tu mente y, casi con total seguridad, también en tu cuerpo, ya que «los pensamientos dolorosos, los estados de estrés, las angustias, no se acaban en el cajón de la cavidad craneal, sino que se transmiten por todo el cuerpo, que se expresa de forma dolorosa».

¿Es posible superar lo que me sucede?

En medio de esa tormenta emocional que supone este trastorno, hay una buena noticia: puedes aprender a manejarlo. Nuestras expertas coinciden en que la terapia psicológica es clave para entender qué te pasa y aprender técnicas para reducir los síntomas y gestionar tus pensamientos intrusivos. Cardalda recuerda que estos últimos no definen tus sentimientos reales ni a ti como persona: «No significa que no ames a tu pareja o que haya algo malo en la relación; significa que tu mente está atrapada en un ciclo de

dudas y ansiedad. Es necesario dejar de luchar contra ellas y aprender a aceptarlas como parte de la experiencia humana. No podemos tener certeza de todo: permitir que las preguntas estén ahí, sin tratar de resolverlas, alivia». Cuidar tu bienestar emocional también ayuda, concluye Gutiérrez: «Trabaja tu autoestima y establece un equilibrio entre tu relación sentimental y otras áreas de tu vida (amigos, hobbies, trabajo...). Mantén tu independencia emocional; habla con tu pareja, pero no dependas de ella para calmar tus miedos». Y un último consejo: sé paciente y persistente. Porque, como escriben Sally M. Winston y Martin N. Self en *Guía para superar los pensamientos atemorizantes, obsesivos o inquietantes* (ed. Sirio), la recuperación no será fácil ya que «tendrás que desaprender muchos hábitos de pensamiento inútiles, así como apaciguar tus reacciones emocionales automáticas a estos pensamientos». Con todo esto, al final mantendrás a raya a esos falsos tiranos de tu mente y serás libre para construir una relación feliz. ●

DEJA DE SER TU PEOR ENEMIGA

Cuando sufres TOC, es probable que tu autoestima esté bajo cero. ¡Es hora de quererte!

1

Háblate con cariño

Como dice Laura Rojas-Marcos en *Convivir y compartir* (ed. Grijalbo), «el diálogo interno es poderoso. Cuando nos hablamos bien, somos nuestros mejores aliados».

2

Date importancia

Destierra aquellos pensamientos asociados al sentido del ridículo. ¿Por ejemplo? «Soy una vergüenza y no merezco que me valoren».

3

Mereces tus sueños

En *El laberinto de la felicidad* (ed. Plataforma), Francesc Miralles y Álex Rovira afirman que muchos obstáculos a nuestra felicidad son imaginarios. ¡Basta de boicotarte!

4

Sin miedo a decidir

«Aprende a elegir sin caer en la *atiquifobia*, es decir, al temor a fracasar», tal como recomienda Rojas-Marcos.

5

Ámate a ti misma

Eso significa, como explica Jeanne Siaud-Facchin en *Por favor, ayúdame a vivir* (ed. Paidós), «reconocer tu vulnerabilidad, aceptar que necesitamos ese amor que todo lo repara».

Practica el slow dating

¿Cansada de *matches*, *likes* y *ghosting*? Afloja la marcha, llega el amor cocinado a fuego lento.

TEXTO: ESTHER G. VALERO.



Se acabaron las prisas a la hora de ligar. El *speed dating* y el *date stacking* (tener tres encuentros breves en una noche) están dejando paso al *slow dating*, el amor a fuego lento. Según Bumble, el 58% de sus usuarios se muestra más cauteloso y el 37% ya prefiere este enfoque para evitar la saturación emocional y, a la vez, favorecer relaciones

más estrechas. Las *dating apps* están aminorando la marcha. Tinder ha introducido algoritmos de compatibilidad, permite bloquear perfiles no deseados y fomenta el *dry dating* (citas sin alcohol). Bumble ha lanzado campañas de salud mental para construir conexiones auténticas. Y Hinge ha incorporado la función *Your Turn Limits* (YTL), que se enfoca en la calidad de sus *matches* en lugar de la cantidad. Si tú también quieres levantar el pie del acelerador, sigue estos consejos.

Las cosas claras

Reflexiona y escribe un diario desde un punto de vista

emocional. Hacer una lista de lo que buscas (y, sobre todo, de lo que no) te dará una idea más clara del perfil que puede ser compatible contigo. Algo básico.

No te fuerces

«El aburrimiento puede ser tu peor enemigo. Conectar requiere intención y energía», subraya Alicia González, psicóloga de Bumble. Olvídate de buscar el *match* si no tienes nada mejor que hacer o estás de bajón. No acertarás.

Prioriza la calidad

«Las conexiones rápidas no suelen llegar muy lejos. Conocer a alguien requiere tiempo, no

quememos etapas», advierte la psicóloga Lara Ferreiro, que colabora con Tinder.

Elige bien el sitio

Cúrrate un poco las localizaciones. Una cafetería está bien, pero hay alternativas más originales, como un paseo por el campo o un pícnic.

Sé tú misma

No te disfraces ni finjas. «Ser auténtica es el maquillaje más bonito que puedes llevar y es clave para evitar desilusiones y hacer migas con alguien compatible», comenta González. Atrévete a compartir tus *hobbies*, incluso los más raros. La honestidad siempre es un excelente punto de partida.

Vistazo al pasado

Mira tus vivencias previas con ojos de aprendiz. «El pasado es una buena herramienta si se utiliza para aprender, no para castigarse», señala Jonathan Hartley, *coach* de relaciones.

No te saltes etapas

«Si consumes a las personas demasiado deprisa, te pierdes detalles clave. No detectas las *red flags* ni construyes una relación sólida», advierte Ferreiro.

Marca límites

«Saber ponerlos a tiempo protege tu bienestar y muestra a la otra persona quién eres y cómo te respetas a ti misma», explica González.

Otros tipos de amor

No pongas todas tus expectativas en conocer a alguien. Busca el amor en la familia, los amigos o incluso en tu mascota. «Si te alimentas sólo de las citas, corres el riesgo de depender emocionalmente de desconocidos», advierte la experta Alicia González. ●

PROS DE IR PASO A PASO

Dejar de lado el «aquí te pillo, aquí te mato» tiene muchos beneficios.

MAYOR ÉXITO

Entablas relaciones de mayor calidad y profundidad emocional.

CERO PRESIÓN

Reduces el llamado efecto *escaparaté*, esa sensación de que siempre hay algo mejor a un *swipe* de distancia.

AMOR PROPIO

Al no intentar encajar, aumenta tu autoestima y mejoran tus habilidades.

'MINDFULNESS'

Saboreas cada cita plenamente, centrándote en la otra persona en lugar de pensar en pasar de pantalla.

NO TE QUEMAS

Ilusionarse y desilusionarse rápido provoca un *burnout* emocional. Tener un único objetivo reduce la tensión.

MÁS EQUILIBRIO

Ir sin presión libera oxitocina (hormona del amor), reduce el cortisol (menos estrés) y segrega dopamina (más placer).

TÁCTICAS PARA PISAR EL FRENO

La psicóloga Lara Ferreiro propone algunos ejercicios sencillos que te ayudarán a tomártelo con más calma.

AMPLÍA TU RED

Apúntate a clases de cocina, baile o cerámica para conocer personas afines sin presiones románticas.

ANALÍZATE

Pregúntate cómo te sentiste tras la cita. Y comparte tus sensaciones con alguien: te dará otra perspectiva.

CIERRE DULCE

Si no conectas, no lo alargues. Aprende a rechazar de forma educada y no pongas en práctica el *ghosting*.

¿Qué hacer si tu pareja no te sigue el juego?

El rechazo sexual puede escocer un poco, pero no tiene por qué hacer descarrilar una relación. Descubre los 'tips' para que vuelva la pasión.

TEXTO: SOPHIE HOWE.
FOTOS: CHRIS CRAYMER.



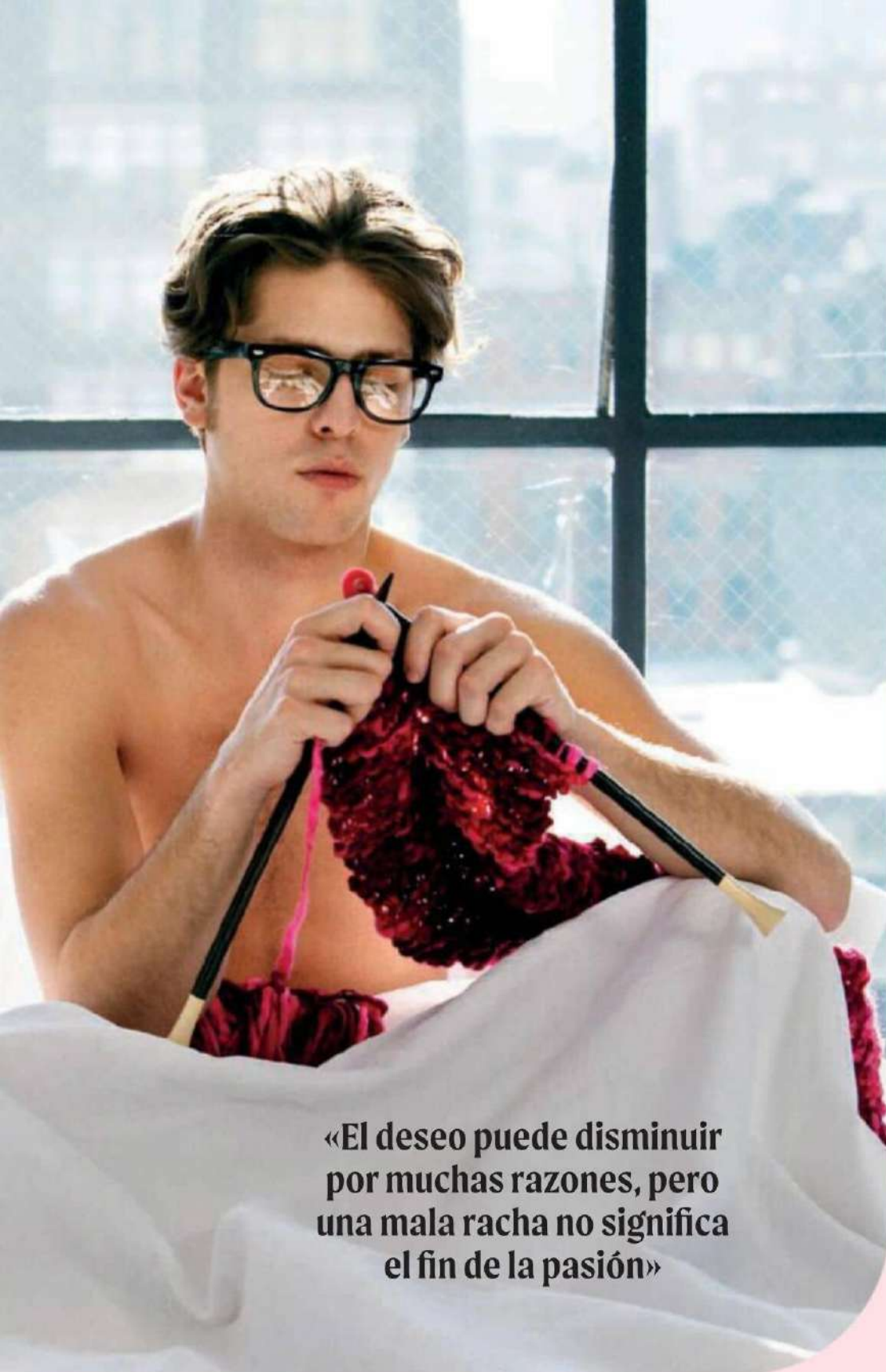
Vale, sabemos que un «no tengo ganas» o un «me muero de sueño» cuando estás a cien son respuestas como mínimo incómodas. Sobre todo, si te pillan por sorpresa. Por eso, pueden confundirte, hacer que te sientas

un pelín insegura o incluso desafiar el vínculo que compartes con tu pareja. Sin embargo, tienes que saber que el rechazo sexual es más frecuente de lo que piensas y que,

aunque ahora te parezca un drama, puede ser una oportunidad para crecer y reforzar la conexión.

Por qué se apaga la chispa

Hay mil y un motivos para que la libido disminuya. Lisa Torney, graduada en Salud Sexual por la Universidad



«El deseo puede disminuir por muchas razones, pero una mala racha no significa el fin de la pasión»

de Sidney y con más de 25 años de experiencia, lo deja claro: «El estrés es una de las causas más habituales para un bajo deseo sexual». Y puede haber mucho más. Las responsabilidades familiares, las preocupaciones

económicas, el cansancio, el malestar físico, algunos problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión, los cambios hormonales, la paternidad, las enfermedades o dificultades

sexuales... Con varios de estos ingredientes resulta bastante complicado que tenga ganas. Estos factores pueden pesar mucho en tu pareja, dificultando así que se sienta a gusto cuando comienza el acercamiento.

Además, si uno de los dos tiene más responsabilidades —lleva las finanzas o se encarga de la casa—, es normal que el agobio se traduzca en un «no estoy de humor». Y ojo, que la rutina tampoco ayuda. «Cuando todo es monótono, la falta de novedad puede provocar aburrimiento y disminuir la excitación», dice Torney. Si es tu caso, quizás toca meterle un poco de chispa al asunto, ya sea probando actividades nuevas, haciendo realidad una fantasía sexual con la que ambos estéis cómodos, o leyendo juntos una novela erótica.

Cómo reaccionar sin dramatizar

Tu reacción es muy importante para superar la situación. Te han dicho que no, pero tienes que ser consciente de que no es el apocalipsis. Según la experta, «lo mejor es abordar el tema con sensibilidad, centrándose en la comprensión más

que en la culpa». La frase perfecta no existe, pero busca un ambiente relajado (sin distracciones) y di algo así: «Echo de menos nuestros momentos de intimidad». De este modo, compartirás cómo te sientes sin acusaciones. Un paseo por el parque o la playa puede facilitar una charla tranquila y evitar la confrontación. Recuerda: esto no va de buscar culpables.

Cuándo puede haber algo más

Si tu pareja muestra falta de interés a menudo y el «hoy no» se convierte en rutina, puede que haya algún otro problema subyacente. Torney explica cuáles son las señales de alerta: «Si parece triste o manifiesta desesperanza, podría ser un signo de depresión». También son indicios que debes tener en cuenta la indiferencia por actividades o *hobbies* que antes le encantaban, ►



las migrañas, la tensión muscular, los problemas estomacales, la irritabilidad, el exceso o falta de sueño, las dificultades de

concentración y la ansiedad, circunstancias que a menudo afectan en todos los aspectos y también al deseo sexual. En estos casos, pregunta cómo puedes ayudar,

ofrece tu apoyo y sé cuidadosa con las palabras, sobre todo si hablas del cuerpo (tanto del suyo como del tuyo). La experta lo resume genial: «Sé sincera sobre tus preocupaciones y celebra cualquier paso que dé para sentirse mejor». Mostrar las vulnerabilidades propias suele abrir un espacio para que la otra persona se

sienta segura, hable de sus problemas y eliminéis incómodas barreras.

Intimidad no es sólo sexo

Que no cunda el pánico: la conexión de dos personas enamoradas no depende sólo de la vida sexual. Por eso, redefinir la intimidad puede ayudar a mantener la solidez

de la relación durante los periodos de escasa actividad en la cama. ¿Cómo puedes conseguir reforzar el vínculo? Según Torney, con gestos como «besos, abrazos, masajes o cogerse de la mano». Empieza por potenciar el afecto físico y no sexual. ¿Otra idea? Dedicar tiempo a disfrutar

«Mostrar tus propias vulnerabilidades suele abrir un espacio para que la otra persona se sienta segura»

«Mantener conversaciones periódicas sobre la relación puede ser muy útil para fomentar la confianza»

con tu pareja sin expectativas. Una experiencia romántica; un paseo por el campo; un domingo de sofá y manta con vuestra serie favorita, o, simplemente, una cita sin presiones.

El momento de buscar ayuda

Si un día te das cuenta de que tus puentes no funcionan y el rechazo es recurrente, entonces, hay que actuar. Torney recomienda recurrir a un profesional si surge el resentimiento o la frustración, si hay falta de autoestima o rechazo a la imagen corporal, si os cuesta hablar sin discutir, o si ya no os entendéis ni emocional ni físicamente. Cuando la crisis interfiere en el día a día, ha llegado el momento de plantearse seguir una terapia de pareja. En consulta te ayudarán a

identificar y trabajar los problemas subyacentes y a proporcionar un espacio *neutral* para tratar el tema.

Conversar para reconectar

Lograr una buena comunicación es el objetivo. «Es importante hablar abierta y honestamente de tus miedos. De ahí que, si esto es difícil, lo mejor sea acudir a un profesional para que te ayude», dice la experta. En lugar de afrontar la discusión como un conflicto, plantéala como una oportunidad para descubrir qué necesitáis cada uno y encontrar un punto en común que funcione para los dos. «Mantener conversaciones

periódicas sobre la relación puede fomentar la confianza», dice Torney. Según la terapeuta, convertir estas charlas en una costumbre crea un ambiente agradable, en el que ambos os sentiréis cómodos hablando sobre vuestros deseos y preocupaciones sin ningún miedo a ser juzgados.

Lo que no hay que confundir

Aunque el rechazo sexual duela un poquito, una negativa no tiene que suponer una ruptura ni que ya no haya amor, y, por supuesto, no es culpa de nadie. Por eso, conviene replantearse estos momentos de forma que se proteja la autoestima. En lugar de interiorizar la falta de interés de tu pareja, Torney pone de relieve algo que no se debe olvidar: «Su respuesta tiene más que ver con su estado de ánimo actual que con tu atractivo físico». Vamos, que no es

personal. Además, el deseo fluctúa, y lo que hoy es un «no», mañana puede ser un «sí, sí, sí». Hay que esforzarse en ser racional y amable tanto contigo misma como con tu pareja. Sentirse un poco *chof* es comprensible, pero es igualmente importante no dejar que estos sentimientos afecten a tu autoestima porque, según la experta, son dos temas que no tienen nada que ver. Por eso, mantener otros momentos íntimos de calidad en la relación resulta crucial. Mostrar gratitud puede ser un *game-changer*. «Expresar aprecio por sus cualidades y contribuciones hará que tu pareja se sienta querida y valorada, lo que puede aumentar la cercanía emocional», explica la terapeuta. Buscar el equilibrio entre dar y recibir afecto es a menudo la clave. Y la llama volverá. ¿Ya notas el calorcito? ●

Empieza a trabajar

Estas son las claves para reencontrar el deseo.

Establece tiempos

Es importante tener un espacio de intimidad sexual (aunque suene poco romántico) y explorar nuevas formas de conectar.

Respetar los límites

Sé paciente y mantén abiertas todas las líneas de comunicación. Habla sobre cómo te sientes sin culpar ni atacar.

Practica el 'mindfulsex'

Se trata de una forma de meditar desde la atención plena. Entre sus beneficios, disminuye la cantidad de cortisol y aumenta la libido.

Atrévete a jugar

Dale un giro divertido a tus encuentros con juegos eróticos. ¿Qué tal una partida de cartas? Una buena opción son las de *Sex Play* (8,99 €), de Secret Play.



Dime cómo te disculpas y te diré cómo eres

Conocer tu (y su) forma de pedir perdón puede ayudarte a mejorar tu relación. Hay cinco tipos diferentes. Te ayudamos a descubrir la tuya.

TEXTO: LOIS SHEARING.

Seguro que has oído hablar de la teoría de los lenguajes del amor, esa que dice que cada persona tiene su manera favorita de recibir cariño (te confesamos que la nuestra son los regalos). Pero, ¿sabías que también hay códigos diferentes a la hora de pedir perdón? Gary Chapman (el creador de la citada teoría) y la psicóloga Jennifer Thomas lo explican en su libro *Los 5 lenguajes de la disculpa* (ed. Oasis Audio), donde también cuentan que resulta muy útil a la hora de manejar los conflictos en nuestras relaciones saber (y que nuestra media naranja sepa) cómo preferimos que nos pidan perdón (además de cómo lo pedimos nosotros). Kate Daly, psicóloga y consejera sentimental, dice que entender estas variantes a la hora de pedir disculpas «puede cambiar las reglas del juego cuando se trata de resolver problemas». Esto mejora la comunicación en pareja y evita malos entendidos. Si quieres saber cómo eres según tu modo de disculparte, Kate Daly te lo revela. Apunta.

Eres parca en palabras aunque admites tu error

Te cuesta pronunciar la palabra «perdón», pero no tienes problema en reconocer lo que has hecho mal y expresar tu arrepentimiento. Sobre todo, te preocupa el daño emocional que puedas haber causado. «La empatía es clave para estas personas y necesitan validar los sentimientos del otro», dice Daly.

Asumes lo sucedido sin poner excusas

Si utilizas este lenguaje para disculparte es que valoras la vulnerabilidad que supone admitir la culpa. Según Daly, para ti «es importante hacerte cargo de lo que pasó y entender por qué las cosas fallaron».

Te preocupas por que tus acciones hablen

No te basta con lo que se dice, necesitas actuar para reparar el daño. Puedes dudar de la sinceridad de una disculpa a menos que tu pareja te demuestre cómo piensa cambiar su conducta. En tu caso, «cumplir lo prometido tiene más peso que las palabras», apunta Kate Daly.

Muestras abiertamente tu arrepentimiento

Tiendes a autoflagelarte, así que trata de crecer a partir de tus errores. Dado tu carácter, es posible que agradezcas las explicaciones cuando otros te

ACABA CON EL PROBLEMA

Sea cual sea tu forma de excusarte, Chance Marshall, psicoterapeuta y cofundador de la clínica The Self Space, aconseja que analices estas categorías con «ojo crítico» y recuerdes que cada relación es única. La clave está en una comunicación sincera, empatía y un esfuerzo real por conectar con la otra persona. Al final, el lenguaje más importante es el que construyes con tu pareja, uno que va más allá de fórmulas y guiones. Pero amiga, es una realidad que siempre vale la pena decir «lo siento» si has hecho algo mal...

hagan daño. No te conformas con arreglar las cosas en el momento, buscas soluciones para evitar una situación similar en el futuro», explica la experta.

Dices «lo siento» las veces que haga falta

¿Te acuerdas de Carrie gritando «¡tienes que perdonarme!» frente a la puerta de Aidan? Si haces esto, deberías ser consciente de que decir «lo siento» requiere esfuerzo y dedicación. Ojo, el perdón no se exige. Si lo recibes, reconoce que lo aprecias como un acto de respeto y humildad. ●

cover

Sudadera, Moschino.
Minifalda, P.A.R.O.S.H.
Botas, Miamicci.
Pendientes, Aquazzura.



BERTA CASTAÑÉ

«El amor es la mejor medicina»



contra el miedo»

Este es su año: en primavera estrenará la película 'Viaje de fin de curso', y en otoño, 'Sigue mi voz'. La joven actriz viene dispuesta a comerse el mundo y en esta entrevista nos demuestra que puede con eso y mucho más.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.
FOTOS: HERVÁS & ARCHER.
REALIZACIÓN: PATRICIA FIGUEROA.

A

pesar de su juventud (tiene 22 años) lleva la mitad de su vida dedicándose a la interpretación que, curiosamente, se cruzó en su camino por casualidad. «Mi padre nos apuntó a una agencia de publicidad que había cerca de su oficina. Acompañé a mi hermana pequeña a un *casting* para una

película y acabaron cogiéndome a mí», cuenta Berta Castañé (Sabadell, 2002). Desde entonces, la actriz se ha convertido en una habitual de la televisión. La hemos visto en series como *Bajo sospecha* (que supuso su debut), *El secreto de Puente Viejo*, *Bienvenidos a Edén* o *La Moderna*. «Trabajar en esto me ha condicionado. No he tenido una infancia normal ni un grupo de amigos fijo, pero me ha compensado», asegura. Este año es la prueba de ello: en primavera estrenará la película *Viaje de fin de curso*, «una comedia muy loca de Paco Caballero sobre un grupo de estudiantes que acaba confinado en un hotel de Mallorca —explica mientras rememora cómo el director les hizo robar a ella y a otros actores un Papá Noel de un *pub* el primer día de ensayos para ir calentando motores—. Está basada en hechos reales y, en el fondo, reflexiona sobre el vértigo que da hacerse mayor». En otoño llegará *Sigue mi voz*, adaptación de la novela homónima de la superventas Ariana Godoy, y despedirá 2025 con la serie *Zoomers* (Prime Video).

En todos estos proyectos haces un papel protagonista. ¿Supone más presión como actriz?

Sí, y también menos descanso porque, aunque me gusta preparar los personajes igual de bien, un papel protagonista requiere más dedicación y sacrificio.

Klara, tu personaje en *Sigue mi voz*, se enfrenta a sus inseguridades. ¿Tú también tienes las tuyas?

Por supuesto. Preparar papeles nuevos, sobre todo si son tan complicados, es un reto muy grande, y ante un reto siempre hay miedo. Pero frente al miedo, la mayor medicina es el amor y confiar en ti misma. También me preocupa ser aceptada como mujer en la sociedad en la que vivimos hoy en día. Al estar tan expuesta a todo tipo de críticas y comentarios, me cuesta bastante no hacerme esta pregunta: «¿Valgo lo suficiente?».

«Mi meta es crecer como persona para encontrar la paz. Soy una luchadora nata»

¿Qué te atemoriza más: la opinión de la crítica o lo que se diga de ti en redes sociales?

Nunca leo críticas ni comentarios en Instagram, voy muy a mi bola. A mí lo que me importa es lo que opine la gente de mi círculo, a los otros intento no escucharlos.

¿Eres tan resiliente como Klara?

Yo soy una luchadora nata. Creo que las dos tenemos algo muy parecido, que es cómo miramos al mundo y cómo valoramos el amor y a las personas cercanas.

¿Y cómo valora Berta Castañé el amor?

Es lo más importante en mi vida, ya sea el amor de mi familia, los amigos, la pareja o el entorno profesional.

¿Podrías enamorarte de una voz como en la peli?

No me niego nunca a nada. Hay voces que dicen mucho sin que haga falta ver el físico.

¿Has tenido alguna vez una cita a ciegas?

No. De hecho, nunca he tenido una cita (*se ríe*). Siempre he estado con gente que ya conocía previamente.

¿El físico entonces es algo secundario para ti?

Antes que en eso, me fijo en la mentalidad de la persona, en su forma de querer y de cuidar. Si todo eso pasa los filtros, después el físico es un plus.

Para querer a alguien y estar bien con él, ¿primero te tienes que querer a ti misma?

Sin duda, porque si no, siempre habrá cosas contra las que luchar. No puedes involucrarte al cien por cien con alguien y darle tu amor si te pones barreras.

¿Trabajas de algún modo el crecimiento personal?

(*Se emociona*). Es lo que más me gusta. Mi propósito es crecer espiritualmente para encontrar la paz y el amor, y ser feliz sin pensar en lo material. Soy muy fan de los libros de autoayuda. Por ejemplo, *Me quiero, te quiero*, de María Esclapez, que habla de las relaciones tóxicas, ha supuesto un antes y un después en mi vida.

¿Te has visto inmersa en una relación tóxica?

Sí, mis primeras relaciones fueron así. Gran parte de culpa la tienen las películas, que transmiten a los adolescentes que la toxicidad manda. Por eso acepté hacer *Sigue mi voz*, porque refleja un amor puro.

¿Haces terapia?

Claro, empecé yendo al psicólogo porque estaba mal, pero ahora voy porque él me está ayudando a descubrirme. A mí me gusta cuidar mi mente, y más hoy con todo el tema de las redes sociales. Yo cada cierto tiempo las borro, no quiero estar pegada al móvil. ►

A woman with long dark hair is posing in a voluminous, multi-layered red tulle dress. She is wearing blue and pink cowboy boots with black heels. She is standing in front of a large, circular porthole set into a rustic wooden wall. The porthole has a thick, weathered metal frame with several bolts. Through the porthole, a modern interior with a large, glowing, conical pendant light is visible. The woman is looking over her shoulder at the camera with a slight smile.

«No leo las
críticas.
Sólo me
importa lo
que piense
la gente de
mi círculo»

Vestido, Revelion.
Botas, Miamicci.

cover

Vestido, **Fendi**.
Pendientes, **Pandora**.

«En las series juveniles se prima que la actriz esté buenísima por encima del talento. ¿Dónde queda el contar historias?»

¿Por qué empezaste a ir al psicólogo?

Fue un cúmulo de malos momentos. Comencé un proyecto que me superaba, lo dejé con mi chico, me acababa de mudar a Madrid y no tenía amigos...

Volviendo al tema de las redes, te has quejado de que en los castings se fijan demasiado en el número de followers.

¿Tú lo has sufrido?

No, pero tengo amigos que sí. Me parece muy fuerte que el talento sea lo último que se tenga en cuenta. Está sucediendo en las series juveniles, que tienes que estar buenísima y, antes de rodar, te ponen a hacer ejercicio para fortalecer el cuerpo y vender más. ¿Dónde queda el contar historias?

En una entrevista decías que los jóvenes se están alejando del mundo real.

¿A qué se debe esto?

A la sobreestimulación y la normalización de la superabundancia. Andamos desorientados y queremos experimentar sensaciones todo el rato: comer, beber, follar, lo que sea. Lo malo es intentar que estas sensaciones sustituyan el verdadero sentido de la vida.

Con 16 años ya vivías sola.

¿Te consideras una privilegiada?

He sido muy privilegiada, pero también he sacrificado cosas. Necesitaba a mi familia y no la tenía cerca.

¿Te sientes muy diferente a la gente de tu edad?

Me cuesta más relacionarme con ella que con la gente mayor, sobre todo con las chicas porque, cuando empecé a trabajar, mis compañeras de clase me daban de lado. Por eso aún hoy tengo miedo al rechazo.

¿Eres de lágrima fácil?

Soy superemotiva y lloro todo el rato, tanto de felicidad como de tristeza. Esto es muy útil en mi profesión.

¿Cuándo ha sido la última vez que has llorado?

Hace dos meses, en Filipinas. Me fui de viaje un mes y medio allí y a la India y lloré porque no quería volver.

En la India estuviste haciendo un voluntariado...

Sí, estaba saturada de tanto trabajo, me había olvidado de mí misma y necesitaba un respiro. Me fui

con la ONG Cooperating Volunteers a Jaipur para ayudar en la reconstrucción de los baños de una escuela. Es increíble lo agradecidos que son y lo satisfechos que están con lo poco que tienen. Volví llena de amor.

¿Qué aprendizaje sacas?

Que menos es más y que es muy importante la gente de la que te rodeas.

Aparte de las personas, ¿te preocupa el planeta?

Mucho. Con 18 años tuve una crisis medioambiental. Yo reciclo y, si puedo, intento ir a Barcelona en tren en lugar de en coche.

¿Te has marcado alguna meta en esta profesión?

Mi objetivo es que me siga removiendo por dentro y apasionando como hasta ahora. El día que eso no ocurra, igual me hago psicóloga. Pero por ahora no quiero tener un plan B porque si no, no estaré a tope con el plan A. ●



Mono corto, **Elisabetta Franchi**. Pendientes, **Pandora**.



TODAS LAS FOTOS DE ESTE REPORTAJE HAN SIDO REALIZADAS CON EL MÓVIL 'X200 PRO' DE VIVO.



Potencia tu carisma

¿Quieres atraer como un imán? ¿Convertirte en fuente de inspiración y motivación para los demás y para ti misma? Si estás decidida a resultar inolvidable, aquí te decimos cómo conseguirlo.

TEXTO: LAURA G. DE RIVERA

Impresionar destacando la grandeza de los demás. Así actúa el carisma en estado puro, que «no se consigue sólo con hablar bien, resultar encantadores o ser empáticos. Es algo más profundo y transformador», cuenta Raquel Roca en *El poder del carisma* (ed. Lid). La buena noticia es que esa cualidad que te convierte en una persona irremplazable se puede aprender. Con una década de experiencia dando formaciones y talleres sobre liderazgo, esta periodista y consultora

especializada en transformación digital bucea en su último libro en cómo cultivar ese «conjunto de habilidades innatas y aprendidas que nos dan la capacidad de inspirar, influir y conectar con el resto de la gente».

DEJA HUELLA

No muchos lo consiguen. De hecho, «puedes contar con los dedos de la mano las personas que han dejado huella en tu vida», observa. Pero, ¿qué magia no podrías hacer en tu interior con un poco de ganas y voluntad? «Todo empieza por modificar aquello de nosotros mismos que nos impide llevar una vida mejor. Si tenemos cerebros plásticos, es porque podemos ser lo que queramos», recalca. A esta experta no le cabe duda de que «a gustar se aprende».

Y para enseñar este arte propone su método J.A.G.U.A.R., formado por las iniciales de los seis ingredientes de la receta: jovialidad, asombro, gentileza, unicidad, atracción y respeto. Es, de paso, el nombre de un felino que, igual que los antiguos mayas asociaban a reyes y chamanes, «hoy nos sigue fascinando, generando una gran admiración y reverencia». Su combinación de poder y valentía, elegancia, autoridad y discreción es, para

Roca, la metáfora del auténtico carisma. Es, además, un ejemplo de adaptabilidad, pues puede vivir en gran variedad de hábitats, desde selvas tropicales hasta humedales o incluso sabanas.

SÉ FLEXIBLE

Y esta es «otra cualidad que el jaguar comparte con las personas superpoderosas y que gozan de éxito: la flexibilidad, entendida como la capacidad de adaptación y espíritu aventurero (atreverse a explorar más allá de la zona de confort)», explica. Pero antes de nada, repasemos la primera gran lección. El carisma no va de ti ►

ENTRENA TU MIRADA

Tu forma de mirar puede ayudarte a conectar con los demás. Ficha estos trucos.

Directa a los ojos

Hazlo cuando hables con alguien y cuando escuches. Sin miedo.

Ante el espejo

Prueba a simular distintas expresiones oculares: suavidad, intensidad, neutralidad...

¿Logras transmitir lo que quieres sin modificar mucho el resto del rostro?

¿Causas efecto?

Intenta replicar luego estas expresiones en interacciones reales y observa cómo responden los demás. Es muy interesante.



MODELO DE LAS CUATRO P

Fíjate en estos pilares para potenciar tus encantos.

Personalidad

Son los cimientos de cómo uno es. Siempre puedes limar lo que entorpece tu crecimiento y fomentar lo que favorece tu éxito.

Pensamiento

Debes cuidar la claridad mental. ¿Tus ideas reflejan tus propósitos, tus objetivos? ¿Hay coherencia entre los que piensas y lo que dices?

Presencia

Va a influir en cómo te ven los demás. ¿Cómo ocupas el espacio? ¿Vas vestida para la ocasión? ¿Cuál es tu lenguaje corporal?

Palabra

Emplea un lenguaje claro y sencillo que atrape a la otra persona. Usa palabras que inspiren y animen, no te quejes.

El magnetismo consiste en saber hacer que quienes te rodean se sientan comprendidos y escuchados



y de tus necesidades, sino de poner el foco en la persona que tienes delante. «Si estás pensando sólo en tus objetivos, entonces, eres una manipuladora. Es lógico que tengas tus propios intereses, sí, pero no pasando por encima de los demás», nos confía Raquel Roca.

HAZ EL BIEN

Una persona que es carismática sabe ver que lo importante es crecer conjuntamente, que sus acciones beneficien también a los que la rodean. Por eso, aconseja «observar siempre antes de tomar decisiones, teniendo en cuenta a las otras personas. Si quieres ser escuchado y entendido, primero tienes que escuchar y entender». Lo mismo opina otra experta en la materia, la consultora en comunicación y escritora Natalia Gómez del Pozuelo,

que nos recuerda la segunda definición de la Real Academia de la Lengua para 'carisma': «Don para hacer algo positivo para la comunidad». En sus palabras, «muchas veces olvidamos esta segunda parte de la ecuación. ¿Para qué queremos nuestra capacidad de influir? ¿Era Hitler carismático?». La respuesta es, sin duda, negativa. «Una persona que gira en torno a sí misma, con un ego desmedido, jamás se preocupará por ti o por tu bienestar», recalca Roca. Más bien, debe ser al contrario: «La clave está en valorar al otro, en hacerle brillar. Las personas que nos dejan huella son aquellas con las que nos sentimos mejor», añade. ¿Por dónde puedes empezar?

«Todo nace de dentro y lo irradias hacia el exterior», nos recuerda Raquel Roca. Como observa Gómez del Pozuelo, «no puedes gustar si no te gustas tú. Si no te atraes a ti misma, es muy difícil atraer a otros». ¿Y qué significa esto?

CREE EN TI

La prueba de fuego es «ser capaz de estar sola y pasártelo bien contigo misma. Si tu día a día está lleno de estímulos de todo tipo y no tienes tiempo de escucharte y pasártelo bien sola, eso significa que no te resultas atractiva», dice Gómez del Pozuelo. De igual manera, cuando te conoces y te respetas, cuando eres fiel a tus valores, los demás lo notan. Y resulta irresistible.

«Creer en lo que cuentas es lo más importante para que crean en ti. El poder del magnetismo es arrastrar a los demás. Pensamos que persuadimos con argumentos, pero las emociones que transmitimos son más importantes», asegura Natalia Gómez del Pozuelo. Porque, por muy buena actriz que seas, el carisma es una de esas cosas que, o son de verdad, o no son. No puede ser *fake* ni impostado. «Si no estás convencida de lo que dices o a tu corazón le es indiferente, se te notará», advierte Roca. Así que tranquila. No vas a tener que estudiar interpretación para transformarte en

alguien que no eres. «El secreto es estar a gusto en nuestra propia imperfección», aclara. Se trata de que seas «tú en tu máxima expresión, con tus singularidades, tu manera particular de ser, moverte, expresarte, sentir, mirar... Nuestro mayor encanto es aquello que nos hace únicos», añade.

PUESTA EN ESCENA

La fórmula vencedora combina simplicidad, claridad y equilibrio. Se aplica tanto a cómo transmitir tu mensaje como a la parte estética: «Imágenes y texto en una presentación, manera de vestir, etc.», señala Raquel Roca. Luego está lo que dices. Y aquí el gran protagonista es el lenguaje corporal, eso que tus movimientos susurran sobre ti y tu estado de ánimo. ¿Qué dirías que te transmite la postura de Wonder Woman? «Todos los superhéroes la tienen. Es la postura de poder», desvela esta experta.

Ensáyala, no es difícil: espalda erguida, hombros hacia atrás, cabeza alta, pies bien plantados, separados, pecho abierto y hacia delante. Y a la hora de abrir la boca, no corras: «Generamos más confianza cuando transmitimos calma y serenidad. Su capacidad para moverse con una gracia casi silenciosa, sin prisa, es la que hace parecer tan elegante al jaguar», comenta. Otra clave está en la presencia, que consiste en estar sintonizada con el instante y quienes te rodean. «Las personas más carismáticas saben hacer que quienes están a su alrededor se sientan importantes, escuchados y comprendidos. Esta capacidad no surge de frases ensayadas, sino de una auténtica

dedicación a la situación actual de quien tienes delante», apunta la experta.

NADA DE QUEJAS

También lo que cuentas importa, claro. Para cautivar a tu público, ya sea un auditorio con 200 personas o sólo una, no hay nada como ponerle pasión. Es algo que «nos nace cuando nos emociona el tema del que estamos hablando y nos ilusiona compartirlo». ¿Algún consejo más? Elimina las quejas y los juicios condenatorios. Busca expresiones que manifiesten eso que te gustaría tener alrededor. ¿Quién resulta más atractivo, alguien que todo el rato dice «vaya mierda» o quien sonríe y dice «lo arreglaremos»? ●



Ensaya la postura de Wonder Woman: cabeza alta, espalda erguida y pies separados. Transmite sensación de poder.

RECETA J.A.G.U.A.R

Raquel Roca nos desvela los ingredientes indispensables para ser una persona carismática.

Jovialidad

Las personas alegres tienen un 22% más de probabilidades de mantener relaciones personales satisfactorias. Tiene que ver con el optimismo y la sociabilidad.

Asombro

Nos conecta con un sentido de maravilla y curiosidad, y nos invita a salir de la rutina para ver el mundo con una mentalidad abierta y exploradora.

Gentileza

Un valor que fomenta el sentimiento de pertenencia. Se basa en la empatía, la cortesía, el afecto y el espíritu de servicio (con amigos y desconocidos).

Único

Cada persona es un mundo y el carisma se manifiesta de forma distinta en cada uno. «Lo que enamora de alguien es que sea auténtico», dice Roca.

Atractivo

Capacidad de captar la atención de los demás. Incluye factores que van más allá de la belleza física, como características emocionales, intelectuales, sociales... y saber escuchar.

Respeto

Consiste en ganarse la admiración y consideración de los demás. «Para ser una persona respetada, hay que actuar con integridad y coherencia», señala.



Descubre los mejores filtros de las redes

Convertirte en un dibujo animado, potenciar tu belleza o sumarte años. En internet hay efectos para todo. El equipo de COSMO los ha probado y te desvela sus secretos.

TEXTO: SILVIA LORENTE. FOTO: KEVIN TACHMAN.



Baby

CUANDO ERAS BEBÉ

Lo han usado todas las *celebs*, e incluso ha conseguido que muchos nos descargáramos de nuevo Snapchat sólo para usarlo.

Ideal para...

Descubrir a tus artistas *favs* de pequeñas.



Silly Face

PARA TRONCHARTE

Aparte de lo que te ríes con el resultado, también cambia tu voz. Es uno de los fijos de Instagram y de los que más verás en *stories*.

Ideal para...

Si estás triste, pide a tu *BFF* que te envíe un vídeo con él.



Cartoon 3D Style

TU PERSONAJE PIXAR

Esta lente de Snapchat se lanzó en 2021 y, en sólo una semana, consiguió 1.700 millones de *views*. Es de las más usadas.

Ideal para...

Funciona con varias personas a la vez. Cread una película.



Bold Glamour

BELLEZA IRREAL

La IA y la precisión de este filtro de TikTok, que arrasa entre los *alfa*, ha sido debatida porque distorsiona la realidad.

Ideal para...

Ver cómo estás con un maquillaje *top* y unos labios gruesos.



Kitten

'MOOD' NOSTÁLGICO

Es uno de los más míticos de Instagram y siempre nos trasladará a cuando se pusieron de moda los efectos con orejitas.

Ideal para...

Fans del reino animal que buscan un punto tierno.



Aged

DENTRO DE 20 AÑOS

Lanzado en 2019, este es otro de los filtros que famosas como Rosalía, Kylie y Kendall Jenner hicieron viral en TikTok.

Ideal para...

Flipar viendo cómo evolucionará tu cara en la madurez.



Real freckles

¿QUÉ TAL CON PECAS?

En 2022 *Real freckles with lashes* se puso de moda en TikTok porque tener pecas era tendencia. Hoy hay más de 450 millones de vídeos.

Ideal para...

¿Quieres maquillarte así? Prueba antes cómo te queda.



Pantalla verde

TÚ, 'INFLUENCER'

El salseo que hay con este efecto es que TikTok lo sacó antes e Instagram, después. Con él puedes modificar el fondo de tus vídeos.

Ideal para...

Sentirte como una *celeb* con imágenes de alfombra roja.



Tú puedes cambiar el mundo

Sigue la estela de estas cinco mujeres que conocen los problemas que te preocupan, luchan por solucionarlos y te invitan a no resignarte.

TEXTO: PACHO G. CASTILLA.

En más de una ocasión lo habrás escuchado: «No sé de qué te quejas, cuando yo era joven todo estaba peor...». Sí, parece que hay argumentos para asegurar que ahora se vive mejor que antes: la esperanza de vida es mayor, se ha reducido la pobreza, consumimos más, tenemos más derechos... Sin embargo, tú, a punto de cumplir los 30, quizás sigas viviendo en casa de tus padres, tal vez no puedas llegar a fin de mes y te lamente al ver en las noticias cómo estamos destrozando el planeta. Si piensas que estás viviendo en una realidad paralela, bienvenida al club. Hay razones de sobra para pensar que las cosas no son tan buenas como nos quieren hacer creer.

La incertidumbre

Aunque tal vez debas dar la razón (sólo en parte) a tus padres. Mucho se ha progresado en las últimas décadas. Cierto. Pero al mismo tiempo, deberías preguntarles: ¿podrías garantizarme que, en el futuro, vamos a vivir mejor? Y es que es la incertidumbre (mayor que la que

sentían tus progenitores, te lo aseguramos) la que muchas veces nos consume. Los datos están ahí para confirmar tus impresiones. Tan sólo 3 de cada 10 jóvenes piensan que tienen una buena salud mental, dice una encuesta de la Confederación Salud Mental España. Todavía dos de cada tres jóvenes viven con sus padres (¡ojo!, hace 15 años era la mitad). Un argumento más, y este sí une generaciones: el 57% de los *millennials* está preocupado por el medio ambiente. Y seguimos... La tasa de actividad laboral de las personas con discapacidad es la mitad que la de las personas sin ella, según el Instituto Nacional de Estadística (INE). Casi el 20% sigue pensando que la violencia de género no existe... ¿En serio? ¿Qué hacemos entonces? Al igual que la gran escritora y periodista Oriana Fallaci, nuestras protagonistas lo tienen claro: «Quien se resigna no vive, sobrevive».

VIVIENDA



«No puede ser normal que nos dejemos la mitad de nuestros ingresos en pagar por un sitio donde vivir»

VALERIA RACU

Portavoz del Sindicato de Inquilinas e Inquilinos de Madrid

La frustración fue lo que llevó a Valeria Racu a acercarse al Sindicato de Inquilinas. «Como mucha gente, estaba muy frustrada, ya que pagaba 350 € de alquiler cuando en ese momento cobraba 750 €». Tras tres años de lucha por el derecho a la vivienda, asegura: «Es muy emocionante formar parte de un movimiento social que ha llenado las calles pidiendo bajar los alquileres y parar los pies al rentismo».

EL PROBLEMA

«Hoy por hoy, la oferta de vivienda en alquiler está secuestrada. Muchas casas no las usamos bien: pisos turísticos, alquiler por habitaciones, alquileres temporales... Y al final, nosotras, que necesitamos una casa, competimos con inversores que quieren hacer negocio. Yo creo que las casas están para vivir, no para ganar dinero».

LO + PREOCUPANTE

«Quienes vivimos de alquiler no tenemos el control sobre nuestra vivienda. Por eso hay desahucios visibles (gente que no se puede permitir pagar un piso), pero también muchos desahucios invisibles. Nos ha pasado a todas: nos hemos tenido que ir de casa porque, o no nos renovaban el alquiler, o nos lo subían, o las condiciones de las casas eran nefastas».

QUÉ PUEDES HACER

«Hemos normalizado esta situación, pero lo que hay que hacer es cuestionarla. Y el primer paso es crear comunidad. Estamos en una sociedad en la que hemos aceptado que hay que vivir solas, y eso nos hace sentirnos en una rueda de hámster de la que no se puede salir. Si queremos seguir con nuestra vida, quedarnos en el barrio, debemos conocer a nuestras vecinas».

INCLUSIÓN



«Si educamos en la inclusión no habrá que deconstruir ni derribar nada, porque los niños crecerán siendo personas decentes»

INÉS RODRÍGUEZ @INUSU_AL

Logopeda con parálisis cerebral y tiktokker.

«Al próximo que me llame campeona, lo apuñalo». Con esta frase se hizo viral esta logopeda canaria que usa TikTok para mostrar su rutina diaria. «Es una manera muy guay de normalizar realidades diversas», afirma.

EL PROBLEMA

«Hace falta educar en inclusión. Al fin y al cabo, es educar en consentimiento, en respeto, algo muy necesario en la vida para todo el mundo».

LO + PREOCUPANTE

«Nos da miedo el que es diferente, lo que no conocemos, porque no sabemos cómo enfrentarnos a ello».

QUÉ PUEDES HACER

«Escuchar a los demás, aprender a llevarnos la contraria y no dar por hecho nunca nada. Las personas con discapacidad no necesitamos tanta ayuda como parece. He tenido problemas con la gente que se pasa de respetuosa».



FEMINISMO E IGUALDAD



«Si esperamos a que los hombres cambien, a la igualdad le quedan otro par de milenios»

@FEMINISTAILUSTRADA

María Murnau es escritora, ilustradora y divulgadora.

Con sus ilustraciones ha logrado cambiar «la perspectiva de lo que nos rodea de una manera divertida y, sobre todo, sencilla».

EL PROBLEMA

«Nos educan en el machismo. El rumbo de la sociedad no va a favor de la igualdad».

LO + PREOCUPANTE

«La sociedad se ha polarizado y da la sensación de que todo pertenece a un bando u otro. Al final, la necesidad de encajar y crear vínculos te hace pasar por dinámicas que no han cambiado tanto como podíamos pensar».

QUÉ PUEDES HACER

«No tengas miedo de expresar tus ideas. Parece que ahora tenemos que decir todo de una manera positiva, excusándonos y puntualizando. Las mujeres tenemos derecho a sentirnos disconformes con la situación actual».

CAMBIO CLIMÁTICO



«Es brutal que estemos normalizando los fenómenos climáticos extremos y las altas temperaturas»

@CLIMABAR

Carmen Huidobro y Belén Hinojar, activistas medioambientales e *influencers*.

Desde pequeña, Carmen tuvo «el runrún de que la actividad humana se estaba cargando el entorno», y decidió estudiar Ciencias Ambientales. Belén, en cambio, pasó por «un *mental breakdown*» en un supermercado. «Me pregunté: “¿Cómo alimentan las vacas a sus crías si nos bebemos su leche?”». En la pandemia decidieron grabar vídeos –«porque no sabíamos hacer bizcochos», bromean– y surgió Climabar.

EL PROBLEMA

«La lucha contra el cambio climático ya no va tanto de salvar el planeta, porque al planeta le damos igual. Va más bien de salvarnos el culo. Necesitamos unas condiciones muy específicas para poder sobrevivir. Y las personas más vulnerables son las que más se están viendo afectadas».

LO + PREOCUPANTE

«Lo más urgente es dejar de quemar combustibles fósiles. Hay un sistema basado en extraer recursos limitados y la crisis climática va a salir más cara cuanto más esperemos para actuar. Además, si normalizamos, por ejemplo, unos veranos con 50 olas de calor, ¿cómo vamos a luchar contra ello? También es urgente poner el foco en la lucha contra la desinformación».

QUÉ PUEDES HACER

«Debemos apoyar a empresas energéticas que tiren de fuentes renovables. También es un gran paso no votar a partidos políticos que niegan el cambio climático. Además, hay que reducir el consumo de productos animales, comprar de manera sostenible... pero siempre decimos que hay que ser activistas imperfectas. Es imposible serlo al cien por cien».

SALUD MENTAL



«Una de cada cuatro personas tendrá un problema de salud mental en su vida. Es algo de lo que se debe hablar»

ADRIANA APARICI

Activista de Obertament, asociación que lucha contra el estigma de la salud mental.

A los 12 años empezó con síntomas de TCA (Trastorno de la conducta alimentaria). A los 17, decidió pedir ayuda y comenzó un tratamiento. «Siempre lo he vivido con mucha vergüenza, pero cuando me dieron el alta, pensé: “¿Por qué tengo que esconderme si yo no tengo la culpa?”». Hoy en día, compagina su trabajo en Recursos Humanos con su activismo en Obertament, que lucha contra el estigma y la discriminación de las personas que conviven con un problema de salud mental. «Hacer activismo fue liberador, y ahora siento orgullo por cómo lo afronté».

EL PROBLEMA

«Es importante nombrar lo que nos afecta y no sentir vergüenza. Pero hay muchos prejuicios y desconocimiento en torno a la salud mental. La gente te mira distinto y esas miradas te afectan».

LO + PREOCUPANTE

«Hay una diferencia básica entre problema y trastorno de salud mental. Muchas veces se dan situaciones que incomodan y pueden causar problemas de ansiedad, estrés, tristeza... El trastorno es mucho más serio y te lo tiene que diagnosticar un profesional. No conviene banalizar las palabras. En las redes sociales hay mil historias de gente que se autodiagnostica y a veces da miedo».

QUÉ PUEDES HACER

«A la hora de tratar la salud mental, hay que ir con mucho cuidado, sobre todo si hablas de algo que no conoces. Y ser cariñosas a la hora de dirigirnos a alguien que se encuentra en esa situación. Si quieres ser activista, lo mejor es formarte, asesorarte, ver hasta qué punto exponerte y analizar las consecuencias que puede tener también en tu día a día».



Cómo protegerte del stealthing

Descubrir que él se ha quitado el preservativo durante el sexo sin avisarte es más frecuente de lo que crees. Entérate de qué puedes hacer ante una situación así.

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ. **FOTO:** JORG BADURA.

Lo he vivido y me ha costado mucho entenderlo como violencia sexual. Es un abuso de poder». La confesión es de Sonia Encinas, sexóloga invitada por Andrea Aznar al *podcast Bloom*. Habla del *stealth*, o lo que es lo mismo, descubrir que él se ha quitado el preservativo durante el sexo sin decirte nada. Más del 15% de las mujeres reconoce haberlo sufrido, según una encuesta sobre hábitos sexuales realizada por la citada *podcaster*.

Cómo actuar

La confesión de Encinas es importante: no hablamos de una broma o un despiste, sino de violencia sexual. «Y es algo mucho más frecuente de lo que pensamos», confirma Carla Vall,

abogada especialista en violencias sexuales que ha llevado a juicio varios casos de este tipo. «Debemos ser conscientes de que es un delito, no un malentendido. Si existe una retirada del preservativo sin conocimiento de la víctima, se vulnera el núcleo central de la interacción sexual que es el consentimiento». Descubrir que nos han engañado en un momento de tanta vulnerabilidad nos puede dejar en *shock*. «Sí, por eso es importante saber que debemos acudir inmediatamente al hospital para poder recibir tratamiento contra cualquier tipo de enfermedad de transmisión sexual. Allí, un forense recogerá pruebas que nos van a servir como

material probatorio en el caso de que decidamos presentar una demanda. Estas muestras se conservan durante un plazo largo de tiempo, así que no tenemos que decidir allí mismo si denunciamos o no».

Denuncia siempre

«Recomiendo hacerlo de la mano de una psicóloga y una abogada especializadas en violencias sexuales que se coordinen, para reducir el impacto del proceso y evitar la revictimización», aconseja Carla Vall. Puedes elegir un profesional del sector privado o de oficio: basta con que acudas al centro de crisis para víctimas de agresiones sexuales de tu provincia o a cualquier comisaría. «Tendremos que contar lo que sucedió a nuestra abogada, repetirlo al poner la denuncia y, de

nuevo, en el juicio, aunque es posible solicitar que la víctima sólo tenga que declarar una vez. No son procesos fáciles, pero los jueces tienen claro que es una de las prácticas de no consentimiento», explica la abogada.

¿Se puede evitar?

«No hay garantías de que no vaya a pasarte», explica Ángela Aznárez, psicóloga y sexóloga. «Podemos tener conversaciones previas respecto al uso del preservativo o hacer chequeos a lo largo de la relación sexual para comprobar que sigue en su sitio. Pero, en este último caso, tendrías que revisar si realmente merece la pena estar ahí y si estás disfrutando». Andrea Aznar sí apunta un recurso infalible: el condón interno que se coloca en el interior de tu propio cuerpo. ●

LAS 'RED FLAGS' QUE TE ALERTAN

La responsabilidad del *stealth* es únicamente de quien te engaña, pero la psicóloga y sexóloga Ángela Aznárez nos anima a replantearnos un encuentro sexual si nos pasa esto.

Tienes que negociar

Te dice que le aprieta, que no siente o que es alérgico al látex. Son excusas. «Si tienes que convencerle para usar preservativo, es una *red flag* directa», confirma Aznárez.

Discurso tóxico

«Si comenta de una expareja que fue "estrecha" o "desconfiada" por no querer tener relaciones sexuales sin condón, es señal clara de que es una persona de la que no te debes fiar».

Mentiras destacadas

El *influencer* Naim Darrechi admitió que decía ser estéril para no usar condón. No te creas nada. Si no conoces con seguridad la vida sexual de tu ligue o pareja, preservativo sí o sí.

stories



¿Conoces la terapia astral?

Se dice que la astrología es la nueva psicología. Una redactora pone a prueba esta disciplina de la que la mismísima Dua Lipa se ha confesado fan.

TEXTO: PAKA DÍAZ. **FOTOS:** JAVIER PARDINA.



Hace meses, la cantante Dua Lipa reveló que sustituía la terapia psicológica por una astróloga personal. Fascinada con la terapia astral o psicología astrológica, dice que que no toma decisiones importantes sin consultarla. «Bien hecha, es un regalo maravilloso», me asegura María Pineda (*aka* Mia Astral), astroterapeuta con más de tres millones de seguidores en instagram. Un astrólogo, explica, cambia tu percepción de ti misma: «Te pueden decir que eres muy intensa, pero al entender que tu luna en Escorpio a veces se hace sentir muy fuerte, comprendes qué te pasa. A Dua Lipa le puede servir para saber el momento más propicio de iniciar una gira o encerrarse a componer».

Un mapa personal

La historia de la astrología está íntimamente ligada a España. Al rey Alfonso X El Sabio le fascinaba tanto que auspició crear un tratado astronómico. Sus tablas

de medición se usaron para determinar el movimiento exacto del Sol, la Luna y los planetas, y calcular así el calendario gregoriano, que fue oficial en 1582. Sí, ése de 365 días que usas en tu agenda. Mucho después, el psicoanalista Carl Jung utilizó la astrología para señalar patrones psicológicos en nuestro inconsciente colectivo y profundizar en la personalidad. Y esa es hoy la base de la terapia astral, «una útil herramienta de autoconocimiento», apunta la psicóloga y astróloga Susanna Arjona, directora del centro Spai AriaVital en Girona,

quien, además, escribe y compone musicales. «Ya lo dice mi carta natal, no puedo parar», comenta. Arjona diferencia entre carta astral, «más esotérica y mística», y natal, «que muestra la energía de los astros cuando naciste». Ese mapa mostraría tus bloqueos o dones a desarrollar. Ana Sánchez-Anegón, terapeuta y CEO de El Animal Emocional, centro dedicado al crecimiento personal, añade que, de hecho, «en castellano antiguo se llamaba mapa astral», y destaca ▶

LOS TRES BÁSICOS EN LOS QUE DEBES FIJARTE

Alba de Vera Ruiz, alias AstroSomething en redes, es una apasionada de la astrología. En el libro *Cómo leer tu carta astral* enseña a interpretarla. Estos son los tres básicos (que compara con una tarta *sacher*) para empezar.

1

TU ASCENDENTE

La especialista lo compara con el glaseado de chocolate. «Es el que representa tu personalidad, cómo percibes el mundo y cómo te ven». Por saber esto es por lo que la gente va a hacerse la carta astral. Además, explica que «la información sobre el ascendente puede ser esencial para ayudarte a desarrollar todas tus capacidades».

2

EL SOL

La segunda clave sería como el bizcocho: la base sobre la que se sostiene todo. «Marca tu motivación, tu vitalidad y también se interpreta como tu potencial», cuenta Alba de Vera Ruiz. Refleja el ego consciente y la voluntad. Algunas corrientes astro lo consideran tu yo público, porque está en la casa 1, la de la identidad, los rasgos físicos y el presente.

3

LA LUNA

La tercera pata de la carta astral se refiere a tu yo interno: lo que tienes en tu mente, pero también tu lado más sensible. Como indica la experta, «es el sabor sorpresa a frambuesa cuando pruebas esta tarta por primera vez. Representa tu mundo emocional y aquello que necesitas para sentirte segura y feliz del todo».

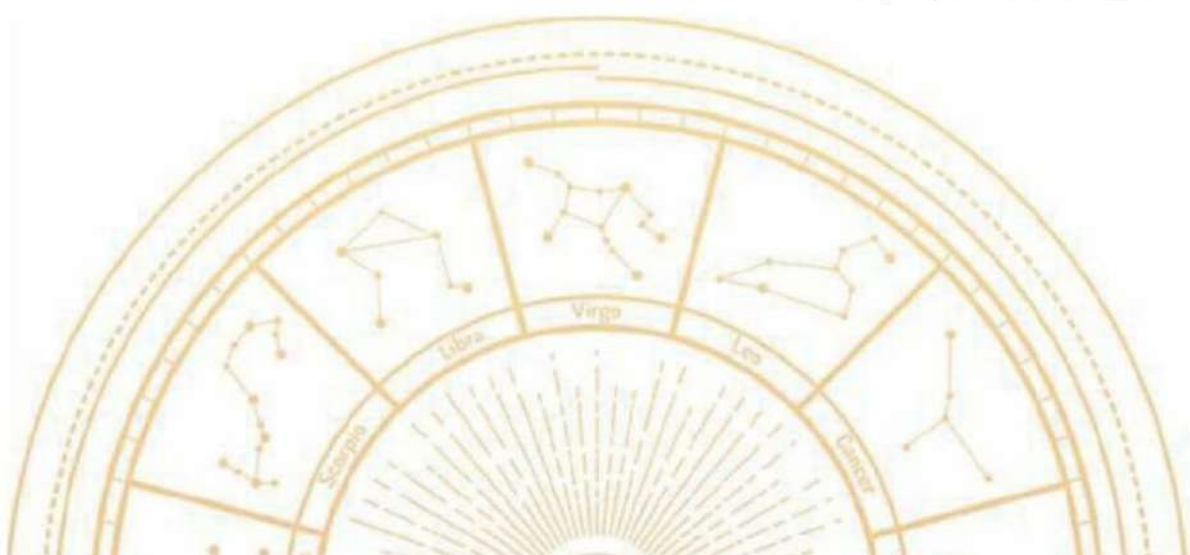
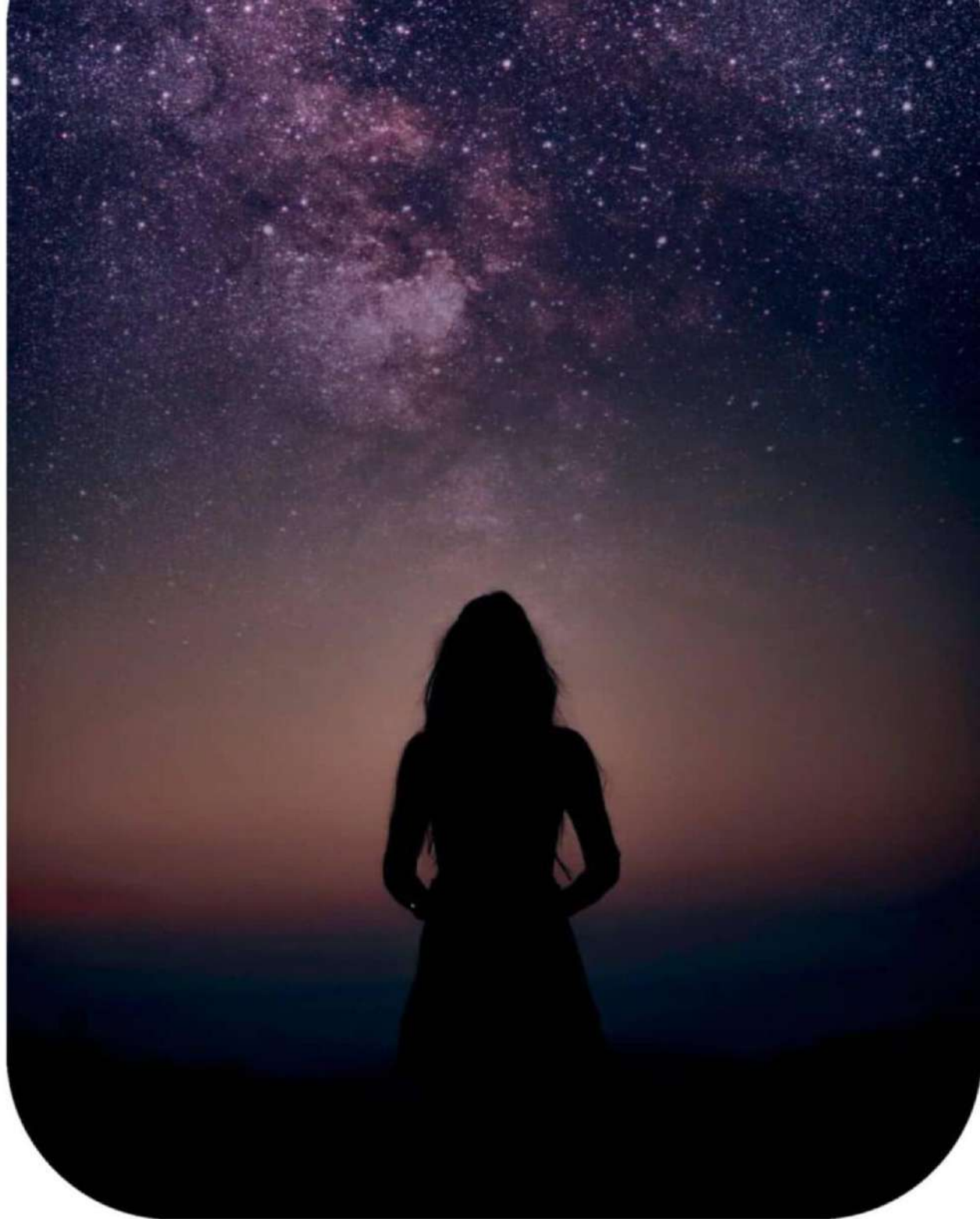
que «cada planeta marca un arquetipo psicológico». Conocerlo ayudaría a señalar el camino para cumplir tu propósito vital. Ana hace un paralelismo con el pergamino de Harry Potter que se revelaba poco a poco. «Te hacen una lectura, y al cabo de tres años vuelves y has evolucionado, ves más cosas», apunta. Pero eso no es todo. Según Pilar García, astróloga y autora de *El universo te ama* (ed. Kepler), «también ofrece pautas para saber qué te va a permitir desarrollarte y cuáles son los retos que te quedan aún por solucionar».

Una ayuda para cambiar

Aunque hay cursos *online* como *Astrolog-IA* que usan la IA con el objetivo de entender el mapa astral, para la terapia se requiere a alguien profesional, a ser posible con formación en psicología. La carta oscila entre los 160 y los 180 euros y requiere una interpretación, que suele durar una hora y media. Además, cada año puedes hacerte otra para ver tu vuelta al Sol y cómo te lo van a poner los planetas. La mayoría de las consultas tienen que ver con salud, dinero, amor y trabajo. «La persona siente que quiere un cambio vital y no sabe por dónde empezar. Esto ayuda a elaborar un plan si estás estancada o no estás haciendo lo que de verdad deseas», dice Pilar García. Para entenderlo, me animo a comprobarlo. Me van a hacer tres

La base de la terapia está en la carta astral, una especie de guía que muestra tus bloqueos y marca al profesional dónde hay que trabajar

cartas astrales en una semana... ¡Ni Dua Lipa! Cuando, como imagino que hace la cantante, me preparo a escuchar la primera, contemplo el desastre de mi mesa de trabajo. Mi ordenador está rodeado de libros apilados, agendas que apenas consulto, útiles de papelería de colores, barras de labios —me encanta pintármelos al escribir—, entradas de conciertos... Al otro lado de la pantalla está Pilar García. Le pregunto si la terapia astral es una moda al alza. «Cada día es más popular porque la gente se va satisfecha —valora—. Ayuda a comprender quién eres y cómo mejorar tus relaciones». Luego da el primer dato que va a definir mi mapa astral: «Tu ascendente es Virgo». ¿Y eso qué supone? Pues



que mi tarea pendiente es una de las que define a este signo: aprender a organizarme. «¡Pum! La primera en la frente», pienso mientras contemplo mi escritorio. Además, la experta me anima a acabar esa novela que tengo a medio terminar para la que nunca saco tiempo. «Que sea tu prioridad, los astros están contigo», dice misteriosa, aunque enseguida explica que con el Sol en mi casa 10 —la de la carrera laboral—, el éxito me acompaña.

Sin agua no hay dramas

Mientras descargo varias *apps* que me ayuden a ordenar mi vida, llamo a Ana Sánchez-Anegón para saber los resultados de mi segunda carta. «Con el Sol en Géminis, la Luna en Tauro y ascendente Virgo, casi no hay agua en ella», comenta. Eso significa que, pese a ser buena comunicadora —*a priori* todos los Géminis lo somos—, lo emocional me cuesta. «Eres cero drama, lo llevas todo al terreno racional, no caes en pozos y eres cauta al vincularte. ¿Te suena?», pregunta. Me siento expuesta mientras murmuro: «Sí». Entonces, remata: «Eso sería lo positivo, pero si te hiciera terapia, querría saber qué sientes realmente. Porque si pregunto, dirás que todo está bien, ¿verdad?». En ese momento, sé que si mis *besties* estuvieran escuchando, le harían la ola a Ana. Última carta y me pregunto por qué, si se repiten los datos, cada astroterapeuta profundiza en temas distintos. «Depende de nuestros conocimientos, que nos ayudan a interpretarlos», indica Susanna Arjona. Y añade: «Eres muy divertida porque tienes

Tener información sobre el ascendente, que refleja tu personalidad y cómo te ven los demás, puede ayudarte a desarrollar todas tus capacidades

Marte en Sagitario, también te flipas con temas muy diversos». Pero matiza: mi Nodo Norte —el objetivo vital— en Piscis dota de cierta profundidad a mi existencia: «Necesitas que lo que hagas tenga sentido y ayude a otros. Tienes que estar en un continuo aprendizaje o mueres de aburrimiento». Como absoluta descreída del zodiaco, me provoca cierta inquietud que claven tanto mi personalidad. ¡Oh, Jung, cómo pude dudar de ti!

Interpretar los resultados

Acabadas las consultas, no sé que hacer con tanta información, pero recuerdo a Mia Astral: «La astrología es una herramienta proactiva, asertiva, para que tomes acción por ti misma». Aún con la cabeza saturada, mi hermana Gema viene a mi rescate. «Quédate con lo que te venga bien de cada una», sugiere. Y así hago. De Ana me llevo que debo mejorar la conexión emocional conmigo misma. De Susanna, que como tengo un *stellium* de Júpiter, Plutón y Urano en Virgo, todo me irá mejor cuanto más organizada sea. Por último, anoto que Pilar dijo que de aquí a siete años voy a triunfar lo más grande. Ahí lo dejo. Mientras, voy a poner *Don't start now* para sentirme Dua Lipa durante un rato. ●

LOS 'TIPS' DE LAS QUE MÁS SÁBEN

Con estos consejos podrás sacar todo el jugo a la terapia astral.

Elige a conciencia

Mia Astral recomienda buscar astrólogos con conocimientos de psicología porque «sabrán cuáles son tus necesidades, los patrones que estás repitiendo y en qué necesitas ayuda».

Para conocerte mejor

«Busca especialistas certificados de escuelas como la Asociación de Astrología de Cataluña, Lunalogía o Cosmograma. No dejes que te lea la carta astral cualquiera. Recuerda, un astrólogo no te va a decir nunca lo que tienes que hacer. La astrología no debe servir para depender de nadie, sino para conocerte mejor», apunta Susanna Arjona.

Te toca currártelo

«Debes entender que la astrología no es magia. Te permite hacer un trabajo arduo de tu personalidad, y evolucionar, pero tu propio trabajo de crecimiento y desarrollo personal no te lo quita nadie», recuerda Ana Sánchez-Anegón.

Escúchate a ti misma

Por su parte, Pilar García recomienda que no te obsesiones. «No se trata de no mover un dedo sin consultar tu carta astral. Está bien escucharla, pero que tu propia intuición sea la que te indique el camino».

Aclara tus ideas

«Debes de tener claro que no se trata de predicciones, sino de posiciones de los astros que pueden ser más o menos favorables en tu vida», puntualiza la psicóloga Rosa Becerril, que recuerda que, si tienes problemas, «nada sustituye a la terapia psicológica».

La influencia del amor

Elena Gortari, Rocío Osorno, Violeta Mangriñán, María Fernández-Rubies, Gemma Pinto y Fabiana Sevillano celebran y comparten el inspirador mensaje de la nueva campaña de Pandora: 'Be love'.

FOTOS: ANTONIO TERRÓN.
REALIZACIÓN: BAPTISTE LAURON.
TEXTO: SILVIA LORENTE.

De izda. a dcha. y de arriba a abajo:
Elena Gortari lleva *body* y vestido,
Calvin Klein Jeans. Rocío Osorno:
vestido, **Pronovias**. Violeta Mangriñán:
traje, **Dsquared2**. Sujetador,
Intimissimi. María Fernández-Rubies:
camisa, **Dsquared2**. Gemma Pinto:
vestido, **Maje**. Fabiana Sevillano: *blazer*,
Casoná. Top, **Zara**. Pantalón, **Guess**.



Elena Gortari y el amor romántico

«Mi sueño en la vida no es algo en concreto, sino disfrutar de cada momento y de cada etapa que esté viviendo.

Para mí, el amor romántico supone que no te importe adaptarte a tu pareja y trabajar en la relación. Es empatía, compasión, comprensión... Un cúmulo de emociones que te hagan sentir única y especial».

Americana (388 €) y chaleco (242 €), **Twinsset Milano**. Pendientes (99 €), collares (desde 89 €), pulseras (desde 79 €) y anillos (desde 89 €), todo de la colección 'Timeless' de **Pandora**.



María Fernández-Rubies y su amor por las amigas

«Para mí es muy importante rodearme de gente auténtica. A lo largo de los años, me he dado cuenta de lo importante que es poder contar con gente que te sume, que te haga mejor persona. Proteger una relación de amistad es como si cuidaras una joya, porque si eres perseverante y constante puedes tenerla para toda la vida».

▲
Vestido, **Sandro** (295 €).
Pendientes (desde 49 €), pulseras
(199 €) y anillos (desde 99 €). Todo de
la colección 'Essence' de **Pandora**.

Camisa, **Calvin Klein Jeans** (79,90 €). Collar de la colección 'Timeless' (149 €). Pulsera de la colección 'Moments' (69 €) con charms (desde 29 €). Todo de **Pandora**.

Violeta Mangriñán y su amor por emprender

«Emprender no es fácil, cada vez menos y, obviamente, ser conocida tiene sus ventajas, pero también sus inconvenientes: no es como uno se imagina. Además, a mí me hace falta ser algo más dura... No sé adónde me llevará mi aventura empresarial, pero lo que sí tengo claro es que será un camino gratificante porque, al final, de todo se aprende».

Rocio Osorno y el amor a sus raíces

«Mis joyas más preciadas son mi tierra y mi gente.

Mis raíces están en mi ciudad, Sevilla, porque la llevo en la sangre, y formar parte de algo y sentirme querida en un sitio es maravilloso. Allí además están los míos, que son superimportantes para mí porque son el motor que me empuja a levantarme cada mañana con ganas de hacerlo todo por ellos».

▲
Vestido, **Marciano by Guess** (280 €).
Pendientes (desde 89 €), collar (399 €), pulseras (189 €) y anillos (99 €).
Todo de la colección 'Timeless' de **Pandora**.



Gemma Pinto y su amor por la aventura

«Yo estoy enamorada de vivir aventuras, me hacen sentir viva. Noto que, a medida que pasa el tiempo, me gusta más salir de mi zona de confort y descubrir lugares nuevos. Me suben la adrenalina y me ayudan a conocerme mejor. La experiencia que siempre recomiendo en este sentido es viajar con una amiga».

Anillos de las colecciones 'Moments' y 'Timeless' (desde 39 €). Collar de 'Moments' (129 €) con charms de 'Moments' y 'Timeless' (desde 29 €). Todo de **Pandora**.



Fabiana Sevillano y el amor propio

«En mi adolescencia me resultaba difícil encontrarme a mí misma. Ahora tengo 23 años y creo que estoy en un buen momento, aunque las mujeres solemos autoexigirnos demasiado. Para mí, el amor propio supone respetarte, entenderte, darte tu valor y tomar decisiones estando segura».

Body, **Calvin Klein Jeans** (84,90 €).
Pendientes (49 €), collares
(desde 109 €) con *charms*
(desde 49 €) y pulseras (desde 69 €)
de la colección 'Pandora ME'.
Anillos de la colección 'Moments'
(desde 49 €) y 'Essence' (99 €).
Todo de **Pandora**.

style

Había una vez... un circo

Con todos ustedes...
prendas vaqueras
sostenibles, gabardinas
primaverales y accesorios
para conseguir 'lookazos'
como por arte de magia.

FOTOS: PABLO MINGO.
REALIZACIÓN: JOSÉ LUPA.



▲
Chaleco (25,99 €) y
pantalón de algodón
reciclado (25,99 €), **C&A**.
Gafas, **Zadig&Voltaire**
(175 €). Bolso, **Rue**
Madam Paris (221 €).
Pendientes (25 €) y
collares (desde 35 €),
Seco-Seco x Rosalinde
de Tenerife Moda.



▲
Vestido, **C&A** (25,99 €).
Zapatos, **Jimmy Choo**
(795 €). Bolso, **Guess**
(145 €). Pendientes
(119 €), collar (400 €)
y pulseras (desde 149 €),
Swarovski.



▲
Gabardina de algodón
BCI certificado (59,99 €)
y camiseta *oversize*
de algodón orgánico
(9,99 €), **C&A**. Botas,
Hunter (140 €). Collares,
Cashfana (desde 85 €).

style

▲
Gabardina vaquera
(69,99 €), top (25,99 €)
y pantalón de algodón
reciclado (29,99 €), **C&A**.
Pendientes, **Latido**
(23,55 €).



MODELO: DARYNA KOBRYN (UNO MODELS). MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: RODRIGO GALO.
ASISTENTE DE MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: MAÍER ASTUDILLO. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: SHEILA VELASCO.
PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ. AGRADECIMIENTOS: CIRCO QUIRÓS.

▲
Cazadora de algodón
reciclado (25,99 €)
y bermuda de *lyocell*
(35,99 €), **C&A**.
Bikini, **Chantelle** (60 €).
Cinturón, **IKKS** (125 €).
Pendientes, **Bimba y Lola**
(125 €).

style

▲
Jersey, **Bershka**.
Choker, **Michael Kors**.
Anillos, **Tous**.

Vuelve el gloss

Descubrimos los labiales satinados más favorecedores (y sostenibles) que triunfarán esta temporada de la mano de la 'influencer' mexicana Mar de Regil.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** CHRISTOPHER ARMENTA.
REALIZACIÓN: ADRIANA AYALA BELCHEZ.



▲
Anillo, Tous.

El rojo más jugoso

Nos gustan los acabados mate, pero un labio brillante y luminoso siempre sienta bien. Si quieres copiar el look que la creadora de contenido mexicana luce en estas dos fotos, ficha el labial 'MoistureGlow Plumping Lip Color', de Makeup by Mario (26,99 €). Es vegano y tiene una cobertura muy alta a pesar de su textura líquida y ligera.

▲
Vestido, **Ximena Herrera**. Choker y cadena, **UNode50**. Pendientes de aros, cadena fina y collar, **Tous**. Pendientes, **Michael Kors**. Anillos, **Elisheva & Constance**. Brazalete con cierre de aro, **UNode50**. Brazalete fino, **Tous**.





Una apuesta más natural

Desde que hemos descubierto los aceites labiales 'Soft Pinch Tinted Lip Oil', de Rare Beauty (29 €), no queremos otra cosa. Tienen una textura de *gloss* al aplicarlos, pero su color se fija en los labios a los pocos segundos. Con ellos podrás recrear estos dos maquillajes tan tendencia que lleva Mar.



MAQUILLAJE: EDGAR HERNÁNDEZ CRUZ, PELUQUERÍA: MARCELO RENDÓN, ASISTENTE DE MAQUILLAJE: BRENDA CAÑO HERNÁNDEZ.

El nuevo tono de moda

Spoiler: este año te obsesionarás con los colores anaranjados en los labios. ¿Quieres probarlos? Una buena opción es la barra 'Rouge Pur Couture The Bold', de YSL Beauty (45,99 €), que además está formulada con ingredientes cosechados de forma sostenible en el valle del Ourika, en Marruecos.

▲
Top, **Paris Rodríguez.**
Pendientes, **Cajal.**



LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet

Money

Trabaja mejor. Gana más. Invierte en ti



Controla

Los gastos *hormiga*, como el café diario o las suscripciones que ya no usas, pueden suponer hasta el 15% del sueldo, según un informe de Nara Seguros. Para evitarlos, haz un presupuesto mensual, planifica tus compras y revisa lo que realmente necesitas. ¿Y si te cuesta ahorrar? Con un plan de ahorro flexible puedes invertir pequeñas cantidades de forma automática cada mes que se bonifican con intereses de hasta el 2,50% (naradigital.es).



Descubre los nuevos trabajos que te ofrece la inteligencia artificial

Si hay un mercado laboral que hoy resume oportunidades, es el de los algoritmos digitales, con puestos para todos los gustos, sueldos jugosos y altísima demanda de empleo cualificado. ¿Te apuntas?

TEXTO: LAURA G. DE RIVERA.

Lo importante no es la IA, son las personas. Son humanos como tú y como yo lo que hay detrás de los algoritmos de las grandes plataformas, de los sistemas financieros automatizados, de los coches autónomos», escribo en mi libro *Esclavos del algoritmo* (ed. Debate). Es de esas personas de carne y hueso, los mismos jóvenes que hoy se aventuran a estudiar un grado en Inteligencia Artificial o en Ciencia de Datos y dan sus primeros pasos en el mercado laboral, de quienes depende cómo serán los algoritmos del futuro. ¿Una herramienta para beneficiar a la humanidad o un arma a favor de los grandes monopolios digitales? El horizonte brilla con optimismo cuando hablamos con Claudia Reyero, de 24 años, la primera mujer en licenciarse en el doble grado de Ingeniería de Software y Matemática Computacional, una carrera pionera en España, dentro del Centro Universitario de Tecnología y Arte Digital. Terminó el curso pasado, en 2024, y hoy ocupa un puesto de desarrolladora de inteligencia artificial para una empresa de satélites espaciales.

Un grado, muchas salidas

«Al acabar la carrera, había aprendido una herramienta que podía utilizar en casi cualquier campo», apunta. Su formación también le permitiría ser científica de datos, experta en ciberseguridad, análisis de mercados financieros, simulaciones en la industria automotriz o aeronáutica,

aplicaciones médicas a partir de datos biométricos, gestora de proyectos de transformación digital... Ciencia de datos, Inteligencia artificial, Big Data, Matemática computacional o Robótica son sólo algunos de los estudios que puedes elegir para desempeñar una profesión relacionada con la inteligencia artificial. Hay grados específicos en la mayoría de universidades españolas, públicas y privadas. Luego están las carreras clásicas, como Informática, Matemáticas o Telecomunicaciones, que te pueden llevar a estos mismos empleos y se pueden complementar

¡Ojo con las ofertas basura!

«Hay cientos de miles de personas que están haciendo un trabajo invisible y mal pagado para que la inteligencia artificial parezca inteligente», cuenta Virginia Eubanks, politóloga en la Universidad de Albany (EE. UU.), en una entrevista para el libro *Esclavos del algoritmo*. Esta explotación laboral también se da en España, como ocurre con los moderadores de contenido violento de Meta, o en las labores de etiquetado de contenido que ofrecen plataformas *online* como AMT o TaskRabbit.

con un *boom* de másters y cursos que florecen como setas últimamente. Otra opción es acercarse a la inteligencia artificial mediante una FP relacionada con la Informática. Todos estos perfiles tienen un 100% de empleabilidad y «lo van a seguir teniendo en los próximos años. Además, van a contar con muchas oportunidades de trabajar en temas que hoy en día ni siquiera imaginamos», nos cuenta Josune Hernantes, catedrática de Ciencias de la Computación e Inteligencia Artificial en la Universidad de Navarra. Eso sí, a la hora de elegir máster, aconseja precaución, «porque hay muchos y no todos son iguales. Los requisitos de acceso pueden darte una pista del nivel que va a tener. Si piden ingenieros estadísticos, programadores o matemáticos, es que el nivel va a ser alto». Otro aspecto a valorar es si lo que se ofrece es un título propio o un título oficial y convalidado. Además, hay que ver que cuanto más prestigiosa sea la universidad, más contactos con empresas tendrá a la hora de facilitar la transición al mundo laboral.

¿Una carrera para chicas?

«Es nuestra oportunidad de hacer el mundo un poquito mejor. El punto de vista femenino para resolver problemas tiene mucho valor y ▶

Para dedicarte a esto deberías estudiar Ciencia de datos, IA, Big Data o Matemática computacional... o también una FP

Trabajos en riesgo

«Es la primera tecnología que no elimina mano de obra obrera, sino que sustituye el trabajo cualificado de artistas e intelectuales», decía Carme Artigas, presidenta del Consejo Asesor en IA de Naciones Unidas, en el marco del congreso Sages & Scientists (Zoetry Mallorca, 2024). Estos son algunos puestos amenazados (o no) por los algoritmos:

ACTORES Y DOBLADORES

La industria del cine empieza a sustituir la imagen y voz de actores por las creadas por ordenador.

ESCRITORES, TRADUCTORES Y PERIODISTAS

A veces sus labores las hace la IA generativa.

EMPLEOS INSUSTITUIBLES

La IA nunca podrá quitarle el puesto a repartidores, peluqueros, cocineros, limpiadores o fontaneros.

ayudará a evitar los sesgos de género de la IA», afirma Hernantes. ¿Algún mensaje para animar a las jóvenes a zambullirse en este mundo apasionante? «Una ingeniería en IA no es más difícil que otras áreas, lo que hay que ponerle son ganas y dedicar horas de estudio —comenta Josune Hernantes—. Les diría: “No tengas miedo al fracaso, ten miedo a no intentarlo”». Si te llama la atención este sector, estas son las profesiones que, hoy por hoy, tienen más demanda de trabajadores.

Científica de datos

Se ocupa de almacenar, gestionar y analizar grandes cantidades de datos para extraer conclusiones y resultados de interés para la empresa. Todas las compañías grandes los necesitan. Según la consultora Glassdoor, entre las que más demandaron el año pasado empleos en este sector están Accenture, BBVA, Glovo, Capgemini, CaixaBank y Telefónica. Es, según la profesora Hernantes, «uno de los puestos más demandados en los inicios de la vida laboral. A medida que obtienen experiencia, se dedican a la gestión y la consultoría».

Conocimientos clave Informática, capacidad para trabajar con *big data* (grandes cantidades de datos), *machine learning* (aprendizaje automático), redes neuronales (una rama de la IA que se ubica dentro del aprendizaje automático), matemáticas y análisis estadístico.

Sueldo 30.000-48.000 euros al año.

Ingeniera de IA

Programa redes de algoritmos de aprendizaje automático y los entrena para que puedan cumplir unos objetivos determinados, que pueden ser de lo más diversos según el sector al que se dedique la empresa.

Habilidades clave Matemática computacional, informática, estadística y *machine learning*.
Sueldo 45.000-80.000 euros al año.

Experta en ciberseguridad

Si ya había *hackers* desde los inicios de internet, ahora los criminales digitales se han vuelto mucho más sofisticados. La experta en ciberseguridad se encarga de anticiparse y parar los pies a los atacantes que emplean armas de IA para violar la seguridad de una empresa. Es como una policía.

Conocimientos clave Entre los básicos están configuración de redes, seguridad en sistemas operativos y bases de datos, computación en la nube y computación cuántica.

Sueldo 33.000-44.000 euros al año.

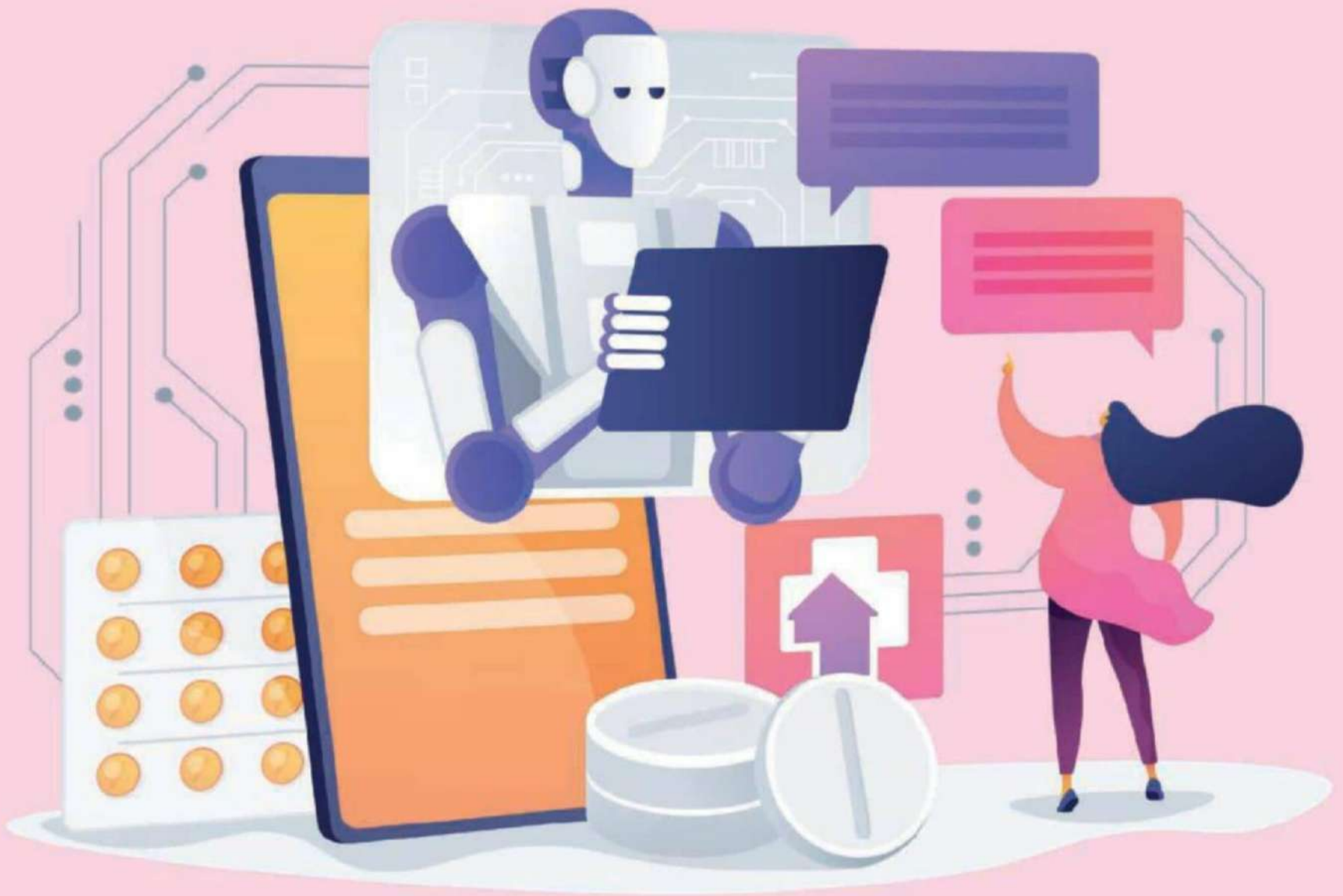
Compliance officer

La traducción al español es algo así como especialista en cumplimiento normativo. Su papel es clave desde que entró en vigor la Ley de IA europea, ya que se responsabiliza de detectar y gestionar las posibles infracciones en las que podría caer una empresa por el uso que hace de sus sistemas de inteligencia artificial.

Conocimientos clave Derecho, empresariales, leyes relacionadas con el uso de inteligencia artificial, sesgos, datos y privacidad.

Sueldo Oscila entre 28.000 (puesto junior) y 120.000 (directora de departamento) euros anuales.

El salario medio en este tipo de puestos suele superar los 30.000 euros anuales y puede llegar a los 120.000



Lingüista computacional

Desde que el lenguaje humano se ha convertido en una forma de comunicarse con el ordenador a través de órdenes de texto o voz (es lo que hacemos, por ejemplo, cuando le pedimos algo a ChatGPT), el valor de los expertos en procesamiento de lenguaje natural se ha subido por las nubes. Su papel es clave en la creación de asistentes conversacionales que interactuarán con personas posteriormente.

Conocimientos clave Debe mantener el equilibrio entre dos campos que, en principio, parece que no tienen que ver. Por un lado, se necesita dominio del lenguaje (lingüística, filología, traducción) y, por otro, programación informática y estadística básica.

Sueldo 22.000-35.000 euros al año.

Ingeniera robótica

Todos esos programas de *software* de inteligencia artificial son, a veces, implementados en *hardware* (*robots* que se mueven). Sus aplicaciones son muchas: desde androides cuidadores que pueden llevarle la medicación a una persona anciana hasta satélites para la investigación científica, drones militares o incluso la maquinaria de una fábrica.

Conocimientos clave Robótica, ingeniería informática o industrial, física, *machine learning* y mecánica.

Sueldo 30.000-39.000 euros al año.

Experta en ética de la IA

La preocupación por una aplicación ética de los algoritmos está a la orden del día. El papel de estos profesionales será cada vez más importante en los próximos años, a medida que la sociedad se haga consciente de los riesgos y demande una IA que respete los derechos fundamentales.

Existen sólo un puñado de cursos y másters centrados en la ética de la inteligencia artificial, como los que ofrecen la Universidad de Deusto, la Universitat de Valencia o la Universidad Pontificia de Salamanca. También puede llegarse a esta especialidad desde carreras como Derecho, Ciencias políticas o Filosofía.

Conocimientos clave Derecho o filosofía. También se valora saber de *machine learning* y ciencia de datos.

Sueldo 25.000-35.000 euros al año. ●

¿Sufres infidelidad financiera?

¿Tienes dudas sobre cuánto, cómo y por qué gasta tu pareja y no logras que ponga las cartas sobre la mesa? Sigue leyendo...

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ.



Seguro que te suena este método de gestión del dinero en pareja: cada cual maneja su sueldo y los gastos comunes se sufragan en una cuenta conjunta. ¿Qué se considera infidelidad financiera en ese contexto? Se lo preguntamos a Amalia Guerrero, especialista en finanzas y mentora del curso *Tranquilidad Financiera*: «Fácil: ocultar información económica como deudas, ingresos o gastos importantes. Esto rompe la confianza que se tiene en la pareja».

CONFIANZA CIEGA

En una relación, la confianza ciega es cosa del pasado. Hoy, hacer equipo implica construir un frente común en los asuntos importantes, incluido el dinero. En el libro *Las parejas inteligentes se enriquecen juntas* (ed. Alienta), el profesor de educación financiera Gustavo Cerbasi señala que «la falta

de comunicación en las finanzas califica la comunicación general de la pareja». Los terapeutas Bernard Prieur y Sophie Guilou, autores de *Dinero y pareja* (ed. Urano), advierten de que no hablar de las respectivas economías puede convertir la pasta en «un instrumento de opresión, chantaje y manipulación». Por eso, Guerrero anima a «llegar a un acuerdo financiero al principio de la relación. Hablar de ingresos y gastos con transparencia, sin juzgar y teniendo en cuenta que ambos tienen que estar cómodos con lo que se pacte».

POR QUÉ MENTIMOS

Aunque esconder cómo manejamos nuestra cuenta corriente a quien más queremos no es recomendable, no contar ciertas cosas es más que humano. Y en ocasiones, hasta justificable.

¿Firmamos un contrato monetario?

Estas son las cuestiones que puedes acordar

Separados o en equipo

Si los dos gozáis de un buen nivel económico, el dinero no será un problema. Para la mayoría, jugar en equipo ofrece ventajas, pero obliga a ser transparente.

Ingresos claros

Conocer cuánto ganáis los dos permite evitar (o no) ciertos gastos y evitar sustos en forma de deudas unilaterales.

Gastos controlados

Podéis acordar un máximo mensual para caprichos y planificar grandes compras e inversiones juntos, por ejemplo.

Ahorro pactado

Marcar una cifra mensual de dinero para la hucha siempre es interesante.

«En realidad, la mayoría de los que no hablan de este tema lo hacen por vergüenza —confirma Amalia Guerrero—. Porque no saben gestionar bien sus finanzas o tienen muchas deudas. Pueden sentir miedo a ser criticados o juzgados por tener mucho o muy poco. A veces, esconder lo que tenemos es una forma de protegernos, porque nuestra pareja nos quiere controlar más de la cuenta. Pero, en general, el ocultamiento sólo complica más las cosas. Y siempre denota una falta de comunicación».

CUÁNDO PREOCUPARTE

¿Nos molestaría que nuestra pareja se hubiera callado que guarda un colchón de cinco, diez o 50.000 euros para emergencias? Pues sí, pero con más sorpresa que drama. ¿Nos enfadaríamos si nos hace creer que cada mes cobra la mitad de lo que en realidad pone en su nómina?

Evidentemente, eso hasta podría ser un motivo para romper. Como vemos, los contornos de la infidelidad financiera son difusos, pero tienen mucho que ver con la insistencia en la deshonestidad. «El problema surge cuando deja de ser algo puntual y se convierte en un patrón de conducta», confirma Amalia Guerrero, autora de *En casa las cuentas claras* (ed. Plataforma). «Es normal no contar que nos hemos comprado un capricho (el clásico de quitarle la etiqueta a la ropa nueva para que parezca ya estrenada), pero no que ese gesto se repita a diario». También es una infidelidad financiera contratar préstamos o tomar decisiones importantes (por ejemplo, en cuanto a inversiones) sin comentar nada. Es algo muy común. Como comenta Guerrero, «me he encontrado con personas que se han endeudado, por ejemplo, para una operación de cirugía estética que no habían contado a su pareja. Todos estos temas hay que hablarlos, aunque no sea algo sexy». ●

«Yo... ¡dimito!»

Si estás pensando dejar tu trabajo, ten en cuenta algunos pasos a dar y, sobre todo, diseña una buena estrategia a la hora de comunicar tu decisión. ¡Ah! Y no olvides empezar a construir el Plan B lo antes posible.

TEXTO: PACHO G. CASTILLA.
FOTO: DAN SAELINGER.



Demasiado estrés, muchos conflictos, problemas de conciliación, falta de expectativas de crecimiento... Son variadas las causas que pueden motivar que te plantees renunciar a un puesto de trabajo. Una decisión que no tienes por qué identificar necesariamente con un fracaso, si nos atenemos a las palabras de Annie Duke, experta en la toma de decisiones inteligentes, quien en su libro *Abandona. El poder de saber cuándo retirarse a tiempo* (ed. Alienta) asegura: «Abandonar puede convertirse en una habilidad que puedes utilizar para enriquecer tu vida». Aunque, eso sí, conviene hacerlo de la mejor forma posible y tener preparado el plan B.

ANTES DE...

Dimitir no es algo que se piense de un día para otro. Atenta a estas cuestiones.

Ojo a las señales previas

Según Elena Arnaiz, psicóloga organizacional, «antes de presentar tu renuncia ya has renunciado hace tiempo». Y lo has verbalizado alguna vez seguro.

Confirma lo que quieres

Quizás te interese negociar o intentar cambiar la situación. Al menos, para no quedarte con ese «y si hubiera...».

El error más común

La tristeza, el enfado o la ira no son buenas aliadas a la hora de tomar una decisión de tal calibre.

LLEGÓ EL MOMENTO DE ANUNCIARLO

No sólo debes actuar de la manera que la ley marca; la ética profesional también importa. Recuerda algunos pasos a dar.

Comunícalo en tiempo

A no ser que tu convenio diga otra cosa, debes dar un preaviso de 15 días naturales (incluye fines de semana y festivos). Y si no se cumplen, cuidado: pueden descontarte los días en el finiquito.

Cuida las formas

Como recuerda la compañía de software y contenido jurídico Lefebvre, puedes presentar tu dimisión hasta por WhatsApp, pero mejor hazlo en persona. Así que... pide una reunión con tus superiores y explícales los motivos de modo constructivo. Eso sí, no olvides «agradecer el tiempo y vivencias compartidas», sugiere Elena Arnaiz (elenaarnaiz.es).

¿Causa justificada?

No tienes por qué justificar los motivos, pero tu decisión nunca debe ser producto de una coacción. «No puede estar viciada por el error, la intimidación, la violencia o el dolor», señala Lefebvre.

Surgen las dudas

Tal vez en el momento de anunciar tu dimisión, tus jefes te planteen alguna contraoferta. Es el momento de revisar los motivos de tu decisión y sólo dependerá de ti si te compensa aceptarla.

No bajes la guardia

Mantén tu ritmo de trabajo hasta el último momento. Así nadie podrá poner en tela de juicio tu rendimiento. Como dice Arnaiz, autora del libro *Pon tu talento en acción* (ed. ESIC), «tu actitud y tu profesionalidad te definen y te acompañarán siempre». Quién sabe. Quizás vuelvas a encontrarte con alguno de tus excompañeros.

Sin indemnización

Tampoco tendrás prestación por desempleo porque no es un despido ni fin de contrato.

¿Puedes arrepentirte?

Sí, si lo haces con preaviso y no han contratado a nadie para sustituirte.

EL DÍA DESPUÉS

Termina una etapa pero empieza otra. Ahora toca preocuparse por el futuro laboral. Aquí tienes algunas pautas.

Desconexión

Antes de comenzar un nuevo trabajo, te vendrá bien tomarte un tiempo para reflexionar y hacer balance.

El plan B

«La búsqueda de empleo comienza antes de comunicar la renuncia», afirma Arnaiz. Muévete con antelación.

Estrategia

La psicóloga Elena Arnaiz aconseja construir «un plan de acción que te acerque de forma eficaz a tus objetivos».

Sin rencor

Y un consejo para futuras entrevistas: no conviene hablar mal de la empresa que abandonas. Por si acaso.

money

Todo lo que debes saber si te toca una herencia

Toma nota de los trámites y los costes que vas a tener si te encuentras en el momento de recibir lo que te han legado.

TEXTO: ELENA SANTAMARÍA. **FOTO:** HERVÁS & ARCHER.



Perder a un ser querido es un duro trance. Pero además, suele ir acompañado de la gestión de una herencia, que implica realizar ciertos trámites y bastante papeleo. Para evitar que este proceso haga más difícil aún tu duelo, es esencial que tengas claro qué es lo que debes hacer y cuáles son tus opciones.

¿Aceptar o no aceptar?

La herencia puede aceptarse de dos formas: pura y simple (tendrás responsabilidad ilimitada como heredera) o a beneficio de inventario, «de forma que nunca responderás por las deudas del difunto si superasen el patrimonio heredado», explican desde GJ Defensa Legal. Ellos aconsejan siempre la segunda opción. Si quieres puedes rechazarla con un documento público ante notario, pero la renuncia es irrevocable. Desde Navarro y Navarro Abogados apuntan que, «en caso de existir certeza sobre deudas conocidas superiores al patrimonio del fallecido, es recomendable la renuncia». También puedes

aceptarla y vender a una empresa todos tus derechos, pero recibirás menos dinero que habiendo esperado al reparto de bienes. Si necesitas liquidez económica de manera urgente y no hay acuerdo con los demás herederos, puedes poner esta opción sobre la mesa.

Papeleo bajo control

Una vez sepas que vas a recibir una herencia, debes tramitar tres certificados: defunción (en el Registro Civil o la aseguradora si hay póliza de fallecimiento), últimas voluntades y seguros (si la persona contaba con alguna póliza de la que te puedes beneficiar). Para solicitarlos hay que rellenar el formulario 790 de la Subsecretaría de Justicia. Tras hacer el inventario de bienes, se firma la escritura de aceptación de la herencia (ahí queda claro quién quiere heredar, los derechos y las deudas). Si no hay testamento, desde GJ Defensa Legal dicen que «será necesario realizar previamente la escritura de declaración de herederos»,

para lo que habrá que tener el libro de familia del difunto y su certificado de empadronamiento. Estos expertos advierten de que «el coste notarial de una declaración de herederos puede llegar a cuadruplicar el de un testamento».

Lo que pagarás

Tendrás que abonar el Impuesto de Sucesiones, obligatorio para todos los que «van a recibir un bien o derecho ubicado en territorio español», exponen desde el despacho. Hay un plazo de seis meses desde la muerte y la cuantía depende del valor de la herencia y del parentesco, entre otros, así como de la comunidad autónoma (en muchas está bonificado). «Si en la herencia figuran inmuebles urbanos, deberás pagar también el Impuesto de Plusvalía en el ayuntamiento donde se ubiquen. Este impuesto grava el incremento anual de su valor entre su adquisición y la defunción, pero a partir de los 20 años desde su compra ya no hay que pagarlo», añaden estos expertos. También tendrás que hacer frente a los gastos notariales y registrales. ●

NO TE LÍES CON LOS TÉRMINOS LEGALES

El lenguaje jurídico puede llegar a ser muy farragoso y difícil de comprender. Es importante que sepas exactamente lo que significan estos tres términos... porque los utilizarás más de una vez durante el proceso.

Testamento

Es el documento en el que el fallecido ha dejado claro por escrito cómo quiere que se repartan todos sus bienes y entre quiénes se ha de hacer. Es indispensable para iniciar los trámites de la herencia, y lo ideal sería que, llegado este momento, estuviese registrado ante un notario.

Heredero forzoso

También conocido como legitimario. Este es el que tiene derecho por ley a recibir todo el legado o alguna parte de este de alguien que ha muerto. Por tanto, no puede ser excluido, porque sería privado de su derecho a heredar. Los casos más comunes son los hijos (ya sean biológicos o no), los padres y el cónyuge.

Últimas voluntades

Se trata de un certificado necesario para iniciar el papeleo. En este documento se especifica si la persona contaba o no con un testamento y, en caso afirmativo, ante qué notario fue otorgado. Esto facilitará la vía para hacerse con él, y así, agilizar las cosas para recibir la herencia.

Self made

«Atrévete a probar cosas nuevas»

* La directora de Marketing y Retail de Kartell, **LORENZA LUTI**, nos da las claves para triunfar en el mundo del diseño actual.

Comenzó su carrera en el mundo de la moda trabajando para la firma Ermenegildo Zegna. Pero enseguida dio el salto al negocio familiar, la empresa de diseño de mobiliario Kartell, que fundaron sus abuelos en 1949. «Mi primer destino fueron las tiendas de Milán y París: quería ver todas las necesidades, qué es lo que más gustaba a los clientes...», cuenta Lorenza Luti. A pesar de empezar desde abajo, su ascenso fue meteórico: con 27 años la nombraron directora de Marketing y Retail de la marca y hoy, además, es miembro del consejo de administración y dirige el laureado Museo Kartell. Entre sus logros, puede presumir de «habernos hecho fuertes a nivel digital y haber ampliado la gama de productos más allá de sillas y mesas. Siempre miramos al futuro».

* **¿Qué es lo bueno y lo malo de trabajar en una empresa familiar?**

Por un lado, es más fácil tener una visión global de la compañía y puedes compartir tus ideas con gente cercana —en mi caso, con mi hermano y mi padre—. Pero por otro, hay un poco más de presión a la hora de mantener los buenos resultados.

* **¿Ser la hija del jefe ayuda?**

No, he tenido que demostrar mi valía. Ahora mi equipo sabe que me esfuerzo al máximo y me aprecia.

* **¿Qué cualidades se necesitan para dedicarse al diseño?**

Es básico tener sensibilidad y conocer la historia del diseño para entender mejor los productos y las marcas.

Currículum

Nació en Milán en 1978. Está casada y tiene dos hijas de 15 y 13 años.

FORMACIÓN

Es licenciada en Economía por la Universidad Bocconi, con una especialización en Marketing y Gestión estratégica.

LEMA

«Si quieres, puedes».

Un objetivo

«Que Kartell esté presente en las principales ciudades del mundo».



* **En un puesto de liderazgo, ¿es más importante saber delegar o conocer a fondo el sector?**

Las dos cosas. Rodearse de un buen equipo es esencial, pero también controlar tu sector y la dirección que quieres tomar con cada proyecto.

* **Las claves para triunfar son...**

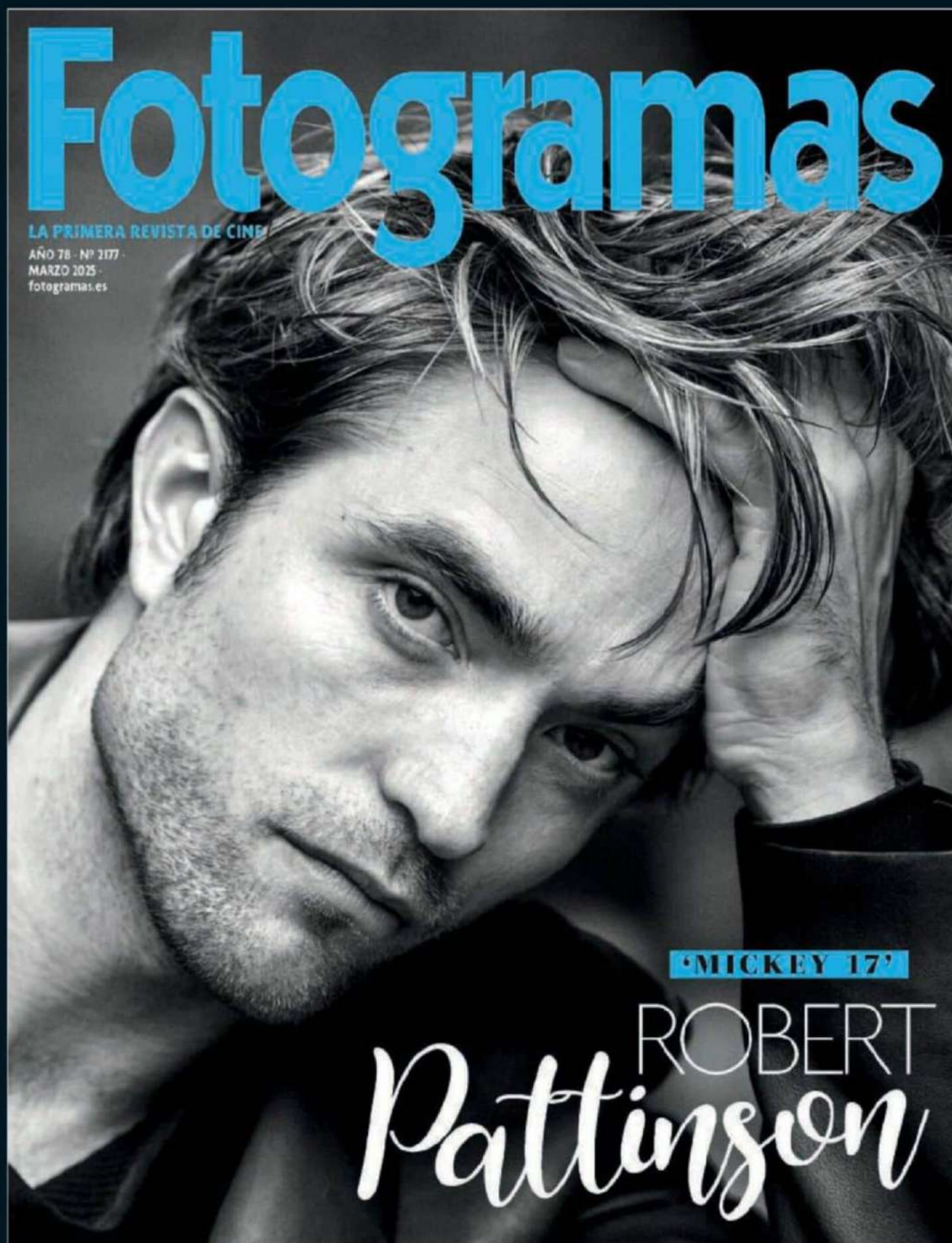
En general, no conviene quedarse estancado repitiendo lo que ya se ha hecho sólo porque funcionó en el pasado. Hay que atreverse a probar cosas nuevas: por ejemplo, nosotros empezamos a trabajar con IA en 2019, cuando nadie hablaba de ello.

* **¿Cuál es la lección más importante que has aprendido?**

Que siempre se puede mejorar. No te centres sólo en tu trabajo, fíjate en lo que hacen en otros campos, sobre todo cuando viajes. Y no des por sentado que siempre tienes razón. ●

MÁS CONTENIDO, MÁS ENTRETENIMIENTO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA



148 PÁGINAS CON EL MEJOR CINE, LAS SERIES MÁS ESPERADAS,
ENTREVISTAS EN EXCLUSIVA, CRÍTICAS, ESTRENOS, FESTIVALES... ¡Y MUCHO MÁS!

POR SÓLO 4 €. EL 28 DE FEBRERO EN TU KIOSCO

PASIÓN POR EL RUNNING



PÍDELA EN TU KIOSCO

ENTRENAMIENTOS · NUTRICIÓN · MEDICINA DEPORTIVA · ESTIRAMIENTOS · PRUEBAS DE EQUIPAMIENTO DEPORTIVO · TENDENCIAS
LA MARCA DE REFERENCIA DE LOS RUNNERS MÁS SEGUIDA DEL MUNDO

Discover

Los fines de semana no volverán a ser iguales



Aventúrate

Si eres amante de la naturaleza este va a ser tu año, porque según el informe *Pinterest Predicts 2025*, las escapadas al aire libre son una de las tendencias estrella.

La montaña escala puestos entre las generaciones Z y X, y en la cumbre de destinos *top* se encuentran los Dolomitas y los picos del Atlas. ¿Lista para escalar?

discover

Viaja en modo conscious

Abre tu mente, piensa en el otro, preocúpate por reparar y no destruir... Recorre mundo, sí, pero en otra dimensión.

TEXTO: PACHO G. CASTILLA. **FOTO:** STEPHANIE RAUSSER.

CUIDA EL PLANETA

Si sientes la poderosa llamada de la naturaleza, mayor debería ser la necesidad de protegerla.

BIENESTAR ANIMAL

Desgraciadamente, algunos animales salvajes son utilizados en atracciones, viviendo en condiciones deficientes, o se les aparta de sus madres cuando nacen para que el turista se pueda hacer un simple *selfie*. Sí, hay quien piensa que la jungla es un *resort* y el océano, Disneylandia.

Destino: Chiang Mai

En Tailandia, el elefante es sagrado, pero no siempre respetado. Muchos están en falsos santuarios, sometidos a sufrimientos porque se les obliga hasta a hacer piruetas, y luego son abandonados. Al norte del país se encuentra el Elephant Nature Park, donde rescatan ejemplares

heridos o huérfanos, y necesitan voluntarios para darles de comer y mantener el parque. También propone visitas para que, siempre de forma respetuosa, puedas observar cómo viven estos mamíferos en libertad.

+INFO
elephantnaturepark.com Una semana allí cuesta en torno a 400 €, alojamiento y comidas incluidos. Esta aportación contribuye a la conservación.



+INFO

chumbeisland.com pertenece a Pack for a Purpose, una ONG que invita a dejar espacio en tu maleta para llevar a tu destino aquello que necesitan allí.

REPARA EL DAÑO

El turismo causa un 8% de las emisiones mundiales de CO₂. Tal es la pérdida de ecosistemas provocada por la masificación que algunos destinos no sólo imponen fuertes restricciones a los turistas, sino que además, te invitan a conservar el entorno y restaurar los efectos del daño ambiental.

Destino: Zanzíbar

La pequeña isla Chumbe es un foco de biodiversidad famoso, sobre todo, por su ecosistema de arrecifes de coral. Tan sólo 18 huéspedes se pueden alojar en ella, pero cada uno de ellos contribuye a los esfuerzos de conservación de esta riqueza. ¿Cómo? Por ejemplo, aportando datos sobre la fauna marina mientras hace buceo.

TURISMO REGENERATIVO

Descubre cómo contribuir a paliar los efectos del turismo de masas. El futuro también depende de ello.

RECUPERA LAS TRADICIONES

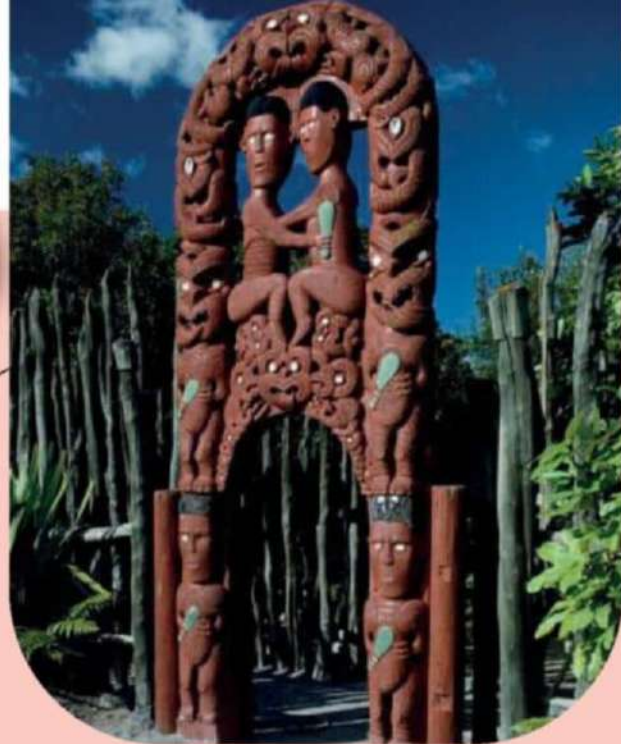
Llegó el momento de aprovechar tus días de descanso para ayudar a rescatar fiestas populares, trabajos artesanales o técnicas de cultivo ancestrales. Una nueva forma de viajar se impone: desconectar conectando con nuestra esencia.

Destino: Delta del Ebro

Cultivar arroz como se hacía antes en este parque natural catalán, sumergirte en la cultura popular del barrio barcelonés de Sants, hacer un taller de caligrafía gestual... La Xarxa d'Aethnic ofrece experiencias que miran y miman el territorio.



+INFO
laxarxa
aethnic.org
Elige entre identificar plantas silvestres y cocinarlas (200 €), cardar la lana (35 €)...



PROTEGE LA CULTURA

La globalización nos puede abrir a nuevos mundos, sí, pero a veces también cierra otros. ¿Y si decides apoyar iniciativas encaminadas a recuperar la identidad local?

Destino: Nueva Zelanda

Si practicas el *turismo de gente real*, en las colinas del norte de este país se encuentra Kohutapu Lodge, donde te sumergirás en una moderna comunidad maorí y contribuirás a mantener vivas su lengua y su historia.

+INFO
te-pa-tu.com
Experiencia cultural y gastronómica que pone en valor las costumbres maorís.

RECICLAR TIENE PREMIO

Algunas propuestas sostenibles incorporan el juego como argumento para los visitantes.

Destino: Palaos

Si tomas decisiones sostenibles, como usar cremas solares seguras para los arrecifes de este paraíso de Oceanía, desbloquearás experiencias con los locales. Podrás, por ejemplo, cenar con ellos.

+INFO
olaupalau.com
Es la iniciativa pionera que incluye la gamificación como incentivo.



'APPS' VIAJERAS

No sólo de Google Maps vive la viajera, otras *apps* ayudan a proteger el planeta.

ListNRide es una comunidad de propietarios de bicis que alquilan. **Closca Water** es la aplicación con más fuentes de agua del mundo. Y **ClimateHero** calcula tu huella de carbono en función de tu estilo de vida. Además, ocupan poco espacio en tu móvil.

Destino: Utrecht

Es ya una ciudad *bike-friendly* pero busca duplicar el uso de la bicicleta antes de 2030.

+INFO
fairtrip.org Una guía colaborativa que fomenta el turismo justo y sostenible.

VETE DE TRABAJACIONES

O *workcations* (*work and vacation*). Y no, no se trata de llevarte el ordenador a la playa. A cambio de voluntariado o trabajando, con estas plataformas explorarás nuevos destinos sin pagar alojamiento o comida.

HELPIX Encanto rural

Funciona como aquellos tablones de anuncios que antes se veían por todas partes. HelpX (o Help Exchange) es ideal si te gusta el rollo mochilero y quieres pasar unos días en un entorno rural —una granja, un huerto eco...— a cambio de unas horas de trabajo. Cuenta con opciones gratuitas de registro para que empieces a explorar qué ofrece.

Destino: Dartmoor

Las posibilidades de esta red de voluntariado son infinitas, claro. Pero si amas la naturaleza, tu sueño quizás pase por la villa de Yelverton, junto al Parque nacional de Dartmoor, en Devon (Inglaterra). Aquí, Arthur Conan Doyle situó una de sus novelas de Sherlock Holmes. *Amazing!*



+INFO

helpx.net Con una curiosa sección *Find Companions*, donde poder buscar compañeros de viaje.



TRUSTED HOUSE SITTERS 'Pet friendly'

Se autodefine como «un intercambio de valores como la amabilidad y la atención». Y si eres una *SFT* (*Solo Female Traveler* o Mujer Viajera Sola) y adoras a los animales, es la fórmula ideal. Dueños de mascotas ofrecen alojamiento gratis a cambio de que, cuando ellos estén fuera de casa, te encargues de su gato, su perro...

Destino: Altiplano andino

Es una de las mesetas elevadas más grandes del mundo, tras el Tíbet. Se extiende por Perú, Chile, Bolivia y Argentina y es el hábitat natural de la alpaca, que se mimaba por la calidad espectacular de su lana. Allí podrás cuidar de este simpático animal. Toda una experiencia.

+INFO

trustedhousesitters.com
Cuenta con más de 200.000 miembros en 140 países.

WORLDPACKERS Sola... o con amigos

Enseñar un idioma en otro país, llevar las redes sociales, aprender permacultura... En Worldpackers tienen en cuenta tus habilidades. ¡Ojo! En su propia web hay una academia virtual para perder el miedo y aprender a sacar todo tu potencial. Y puedes viajar con tu pareja o tu mejor amiga.

Destino: Ibagué

Esta comunidad tiene una mayor presencia en América Latina y Asia, y quizás puede ser un buen destino la llamada Capital Musical de Colombia. Una ciudad que rinde culto al folclore y los ritmos latinos en todas sus calles, que se pintan de rosa cuando, en agosto, florecen los ocobos. Allí puedes ser jardinera o cuidar animales en una granja, dar clases de idiomas, aprender piscicultura...



+INFO

worldpackers.com
Ofrece voluntariado en los cinco continentes. Mira con atención Brasil, México, Chile e Italia.

Esta noche, marcha



Ha llegado el momento de salir de la hibernación. Recibe la primavera en los mejores locales, tomando los cócteles más ricos y bailando a tope.

TEXTO: SILVIA LORENTE.
FOTO: THANASSIS KRIKIS.

Con ganas de hacer un nuevo plan y que además sea en un lugar cool? Tú encárgate sólo de ponerte un *lookazo*, que aquí te traemos la guía definitiva para recomendarte por dónde dejarte ver: los locales, bares y discotecas que están de moda. Algunos arrancan temporada, otros inauguran espacio o carta de cócteles y otros son simplemente los sitios ¡en los que hay que estar!



CASTELLANA 8

Ubicado en la misma dirección que le da su nombre, este club de ocio redefine el entretenimiento nocturno en Madrid. Diseñado por MIL Studios, aquí se puede disfrutar de la fusión de diferentes estilos musicales, canciones en directo, coctelería de autor y gastrobar. Además, toda su narrativa gira en torno al número ocho: desde sus espacios únicos con sus respectivos conceptos, hasta su selección de destilados

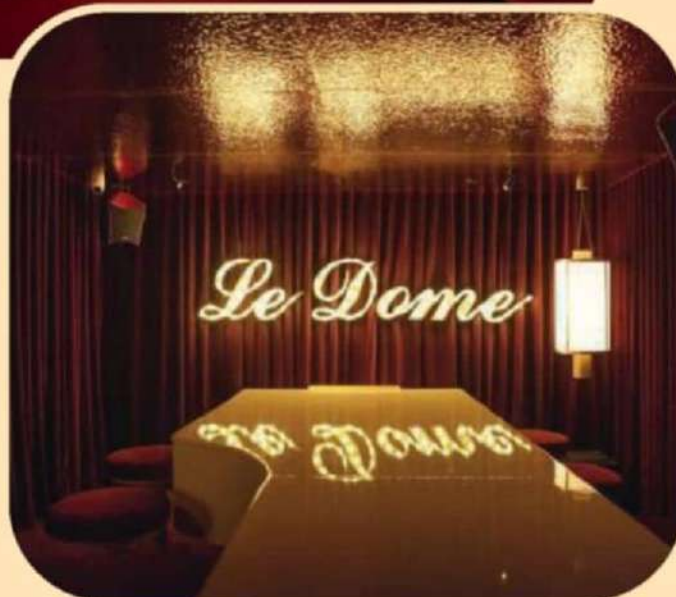
exclusivos. Cada detalle está impregnado de esta simbología. Si eres fan de la numerología, te va a encantar (@castellana8).

Calienta tu voz

Aunque la noche en Castellana 8 puede ser impredecible, hay dos de sus estancias que no te puedes perder. La primera es Red Room, un bar secreto de atmósfera escarlata diseñado para ofrecer una experiencia sensorial diferente. En la segunda, Piano Room —también conocida como Le Dome—, caerás seducida por la magia de la música en directo. No hace falta que cantes bien, simplemente déjate llevar por los profesionales que están con el micro en la mano e imprégnete del buen rollo que hay cada noche en la sala. Y si lo tuyo es el tardeo, te gustará saber que el concepto de La Octava transforma las tardes de los sábados en una cita genial: a partir de las 18 h, un trío de artistas dan ritmo a la antesala de la noche con versiones de los temas más bailables. Verás que es el sitio ideal para ir con tus amigas o compañeras de trabajo.



La *mixología* de autor de Castellana 8 se distingue por una selección de ocho destilados. No te pierdas el *Tequila-Eight*.



VALENCIA



HIFI

Este local de música electrónica ubicado en el emergente barrio valenciano de Jesús resulta todo un descubrimiento. Y si además eres amante del vinilo seguramente acabes enganchada a las sesiones de sus *dj* residentes. Por no hablar del diseño del espacio o de su carta –bastante alternativa– de cócteles, que enamoran al primer vistazo. Abre de jueves a sábado (@hifivalencia).

PICCA

En el corazón de Ruzafa, esta discoteca es todo un referente de la noche valenciana, no sólo por su ambiente diverso o sus fiestas temáticas, sino por su famoso espacio Silent Disco, en el que con ayuda de unos cascos puedes escuchar el canal que quieras y bailar ¡en silencio! (@piccaclub).



Auriculares, **Srhythm** (en Amazon, 49,99 €).

BARCELONA



CAVA CLUB

Situado en el hotel The Hoxton de Poblenou, este espacio subterráneo cuenta con un bar privado donde se celebran citas que lo convierten en el destino clave de la escena musical de la Ciudad Condal. Sigue su instagram (@cavaclub_) para enterarte de las próximas. ¡Son tan cool!

IBIZA



PACHA

Si eres fan de su universo, reserva ya en tu agenda una escapada a Ibiza, porque aparte de tu cita con la discoteca, te encantará saber que la experiencia de su resort Destino Five Ibiza vuelve renovada: más sostenible, con una programación innovadora y espacios únicos (@pachaoofficial).

MADRID



FITZ

En menos de dos años (esta temporada es su segundo aniversario), el club se ha convertido en un referente en la capital, ya que ofrece una experiencia que fusiona diseño, tecnología y música (tanto comercial como electrónica, dependiendo de la sesión y el artista invitado). Durante este tiempo, el espacio ha acogido actuaciones de grandes artistas como Myke Towers, Ozuna, Tiago PZK... Y no es raro encontrarte con *celebrities* en los reservados. Ojo, el precio de la entrada depende de si la compras con antelación, en puerta, si quieres mesa o te sientes VIP. Tú decides (@fitzmadrid_).

MARBELLA



BLU BAR

Con una fusión perfecta de música, alta coctelería y público muy *top*, Blu Bar reabre esta temporada para que bailes sin parar, gracias a su fabulosa selección de *dj*. ¿Lo mejor del local? Su ubicación: se encuentra dentro del restaurante Nota Blu. ¿Qué tal el planazo de cena y cócteles con amigos? (@blubarmarbella).

DONOSTI



MEMENTO

El antiguo bar The Parranda muta en Memento. El nuevo nombre proviene del título de la famosa película de Christopher Nolan del 2000. Con esta evolución sus propietarios desean lo mismo que en el film: que quien vaya, disfrute como si no lo fuera a vivir de nuevo. Prueba su coctelería, su gran especialidad (@memento.donosti).

Al rico pastel

Colores suaves y empolvados como el verde menta, el rosa palo o el melocotón se convierten en los nuevos imprescindibles de la decoración más golosa esta temporada.

TEXTO Y REALIZACIÓN: ALEJANDRA MUÑOZ.



'Honeycomb' es una alfombra mosaico. Está confeccionada con parches hexagonales en relieve. **Lorena Canals** (159 €).



Inspirada en los motivos de la cerámica antigua, la taza 'Carla' es pura delicadeza. **Bloomingville** (7,50 €).

'Bristol' es una coqueta mesita de noche de madera de mango teñida en verde. **El Corte Inglés** (295 €).



¿Fan de los ositos de gominola? El jarrón 'Yummy bear' se inspira en ellos. Mide 24 cm. **Balvi** (39,25 €).



Curvilíneo, en tela bouclé y color azul celeste, 'Ether' es 100% soft. **Jonathan Adler** (5.620 €).



Regulable en intensidad y con batería (para que te olvides de los cables). Lámpara 'Sigrun', **Leroy Merlin** (24,99 €).

COMBINA

¿Sabes lo mejor de los tonos pastel? Que todos encajan entre ellos. No tengas miedo a mezclarlos en cualquier estancia de la casa. El resultado es colorido, pero nada estridente. Jarra termo verde 'Behövd', **Ikea** (6 €).



COSMO
LIKES



Atenta a 'Loulou', una mesa de comedor de 120 cm de diámetro disponible en azul, rosa y beis.
Sklum (299,95 €).



Un colorido juego de transparencias define el candelabro 'Chilava'.
La Redoute (16,99 €).



ES UN 'MATCH'

Crea un ambiente dulce y atrevido con un *mix* de rosa, verde y azul.
Sofá 'Nuria' (desde 1.599 €), alfombra 'Egia' (desde 503 €) y cojines de lino (desde 19,99 €).
Todo de **La Redoute**.



De estilo retro y completamente vestida. La silla 'Rachel' tiene tapizadas hasta las patas.
Westwing Collection (219 €).



Exhibe tus colecciones. Estantería 'Mathilda' en amarillo con dos puertas de acrílico.
Maisons du Monde (149 €).

Bienvenida al nuevo año astral

Con el final del invierno se reinicia la rueda zodiacal y las energías que nos rodean. Aprovechalas.



El conocido dicho de «la primavera, la sangre altera» no sólo hace referencia al despertar emocional que sentimos al deshacernos del frío que nos ha

acompañado durante el invierno. Una vez sucede el equinoccio de primavera (21 de marzo) todas las energías que nos rodean sufren una renovación: Piscis (del 19 de febrero al

20 de marzo) cierra el ciclo de una rueda zodiacal para dar paso a la siguiente, donde Aries (del 21 de marzo al 19 de abril) nos brinda la oportunidad de realizar grandes cambios y expresar lo inexpressado antes.

PISCIS

EN EL AMOR

Que las comedias románticas sean su género cinematográfico favorito no es casualidad. Es a todo lo que aspiran en este ámbito y no se conformarán con nada menor.

EN EL TRABAJO

Las soluciones más creativas a problemas saldrán de sus mentes y nunca hay que subestimarles por su aparente timidez.

ASCENDENTE

Quienes tienen este punto de la carta astral sobre el signo de Piscis poseen la capacidad de convertirse en un radar de emociones ajenas. Siempre sabrán lo que te ocurre o necesitas.

SIGNO LUNAR

La posición de la Luna sobre esta constelación en el mapa natal da el poder de la intuición. Todo lo que sientan que sucederá se hará realidad.

ARIES

EN EL AMOR

Se conforman con poco: demandan una unión amable, sincera y que les aporte buen sexo (elemento indispensable para que sus relaciones funcionen, ya que ¡son puro fuego!).

EN EL TRABAJO

Los grandes líderes han nacido entre el 21 de marzo y el 19 de abril. Les cuesta delegar tareas y su parte favorita de la jornada laboral es en la que llevan el poder de mando. Sí, a veces se pasan de exigentes...

ASCENDENTE

El miedo a lo desconocido no es algo que frene a las personas con esta ubicación en el signo ascendente.

Son bastante impulsivas y tienden a tomar decisiones sin pensar en las consecuencias.

SIGNO LUNAR

Cuando la Luna se sitúa en Aries en una carta astral, se puede afirmar que las emociones serán intensas, arrolladoras y muy pasionales. Además, con dificultades para gestionarlas.



ARIES

21.03-19.04

La temporada de Tauro, que se iniciará el 20 de abril, será lo mejor que te va a pasar estos meses. Hasta entonces, no darás pie con bola entre tanto planeta retrógrado y temporada de eclipses. Sin embargo, la constelación del toro te dará fuerza para poner los pies en el suelo y caminar firme en dirección a tus sueños.



TAURO

20.04-20.05

Esos objetivos laborales que marcaste como prioritarios en tu lista de propósitos de 2025 comenzarán a dar sus frutos el 27 de abril, con la luna llena sobre tu signo que el calendario lunar tiene lista para ti. Eso sí, antes deberías haber plantado la semilla. ¿No lo has hecho? No pierdas más el tiempo y trabaja por tus metas.



GÉMINIS

21.05-20.06

Aunque se crea que la retrogradación de un planeta no puede tener buenas consecuencias, el retroceso de Venus, que pasará de Aries a Piscis el 27 de marzo, será lo mejor que te puede suceder. ¿Por qué? Porque te hará enfrentarte a tu yo más profundo y caer en una introspección de la que sólo sacarás reflexiones positivas.



CÁNCER

21.06-22.07

Las temporadas de eclipses son importantes eventos astrológicos porque detonan situaciones y provocan grandes variaciones en el camino. El que comenzará el 14 de marzo con el eclipse lunar sobre Virgo te hará enfrentarte a tu mayor miedo, tus defectos, y a aprender a hacer las paces con ellos.



LEO

23.07-22.08

Pensar en plural en lugar de en ti misma es algo que siempre te ha costado (culpa de tu ego, por supuesto). Sin embargo, tendrás la capacidad de hacerlo con las energías que lanzará la luna llena sobre Libra el 13 de abril. Será como un control de daños propio y ajeno que debes aprovechar.



VIRGO

23.08-22.09

A pesar de que estés acostumbrada a iniciar etapas con el año nuevo o el curso escolar, la que te espera una vez suceda el eclipse solar sobre Aries del 29 de marzo será tan significativa que hasta te comprarás una nueva agenda para tener en orden cada cambio que llegará a tu vida.



LIBRA

23.09-22.10

La era de bonanza amorosa y sexual que anhelas cada año con la llegada de la primavera el 21 de marzo se va a retrasar un pelín. Concretamente hasta el 30 de abril cuando Venus, con su retrogradación finalizada, pase un tiempo sobre Aries. ¿Lista para abrazar el placer?



ESCORPIO

23.10-21.11

Decir a alguien que se relaje no es nunca un buen consejo. Ahora bien, si no quieres perder el vínculo amoroso que mantienes, es importante que lo hagas cuando Venus comience a retrogradar. Será a partir del 1 de marzo, sobre la constelación de Aries, y las discusiones serán rutina.



SAGITARIO

22.11-21.12

Cualquier atisbo de poca positividad que pueda aparecer a lo largo de estos meses de marzo y abril desaparecerá con el inicio de la primavera y la temporada de Aries el 21 de marzo. Será como esa sensación de bienestar que se tiene cuando te da el sol en la cara por las mañanas.



CAPRICORNIO

22.12-19.01

Cualquiera que fuese el problema que hayas tenido con una persona importante en tu vida, ya sea del ámbito amoroso, amistoso o familiar, el universo te regala una segunda oportunidad para solucionar el conflicto. El 15 de abril, Mercurio vuelve a Aries para que zanjéis lo que quedó pendiente.



ACUARIO

20.01-18.02

Lo sentimos, pero te toca sufrir las mayores consecuencias del primer Mercurio retrógrado de 2025. Será en marzo, desde el día 15, y te aseguramos que las energías que te acabarán poseyendo serán las de tener rabietas por cada malentendido que surja. Intenta evitarlo a toda costa.



PISCIS

19.02-20.03

Tu gran aliada, la intuición, será algo que sentirás haber perdido durante la retrogradación de Mercurio de marzo. No obstante, una vez vuelva a recorrer su órbita con normalidad, el 7 de abril, te sentirás más sensible a las predicciones de futuro que nunca. Aprovéchate de ello.

Michelle Jenner

La actriz, que estrena el 28 de febrero 'El secreto del orfebre', nos ha contado cuáles son sus 'musts' para encontrar la tranquilidad.

«Me gusta mucho mi trabajo, me siento muy afortunada», afirma la actriz.



«Cuando necesito recuperar la calma tras el ajetreo de los rodajes y salir del estrés y la vorágine del día a día, encuentro la paz en mi casa. Es mi nido, mi refugio. Darme un paseo por el **Bosque de La Herrería** con mis cascos, mi música, mis perros... es otra de mis opciones favoritas. También soy muy fan de escaparme al cine.

Cuando no puedo, veo pelis en casa, y **Big Fish** es una de mis preferidas. Me relaja mucho perderme en alguna tienda de antigüedades o en un museo, como el **Museo Sorolla** en Madrid o el Dalí en Figueras: me parecen fascinantes. Si hablamos de viajes, **París**

siempre tendrá un significado especial para mí, es la ciudad de mi madre y un destino al que vuelvo para descubrir nuevos rincones y pasear junto al Sena. Soy de las que piensan que importa más la compañía que el lugar, así que en general no tengo sitios muy concretos a los que me guste ir. Eso sí, me apasiona la comida japonesa y siempre recomiendo el restaurante **Masa Naomi**, un sitio lleno de tradición, o el 99 Sushi Bar. Cuando llega el frío, no puedo resistirme a una merienda de chocolate caliente con churros en alguna cafetería acogedora de **El Escorial**. Tengo gustos muy variopintos, me pasa también con la música. Me encanta ponerme desde bandas sonoras de películas, hasta **Billie Eilish**, a la que escucho un montón. La lectura también me absorbe; de hecho, estoy abducida por el universo de **Reina Roja**, de Juan Gómez Jurado.

MICHELLE JENNER
(Barcelona, 1986)
La actriz encarna a una modista y vive una apasionada historia de amor con Mario Casas en *El secreto del orfebre*.

Sus imprescindibles



LA COCINA

«Me gusta mucho descubrir platos nuevos, y soy fan de cocinar lentejas, me salen muy bien».



EL DEPORTE

«Hago deporte con unas gafas de realidad virtual. Mis aplicaciones favoritas son las de boxeo».



EL 'DIY'

«Soy bastante manitas. Adoro hacer mis propios muebles, pintar y el ganchillo. Para mí, es como meditar».

Nuevo Estilo

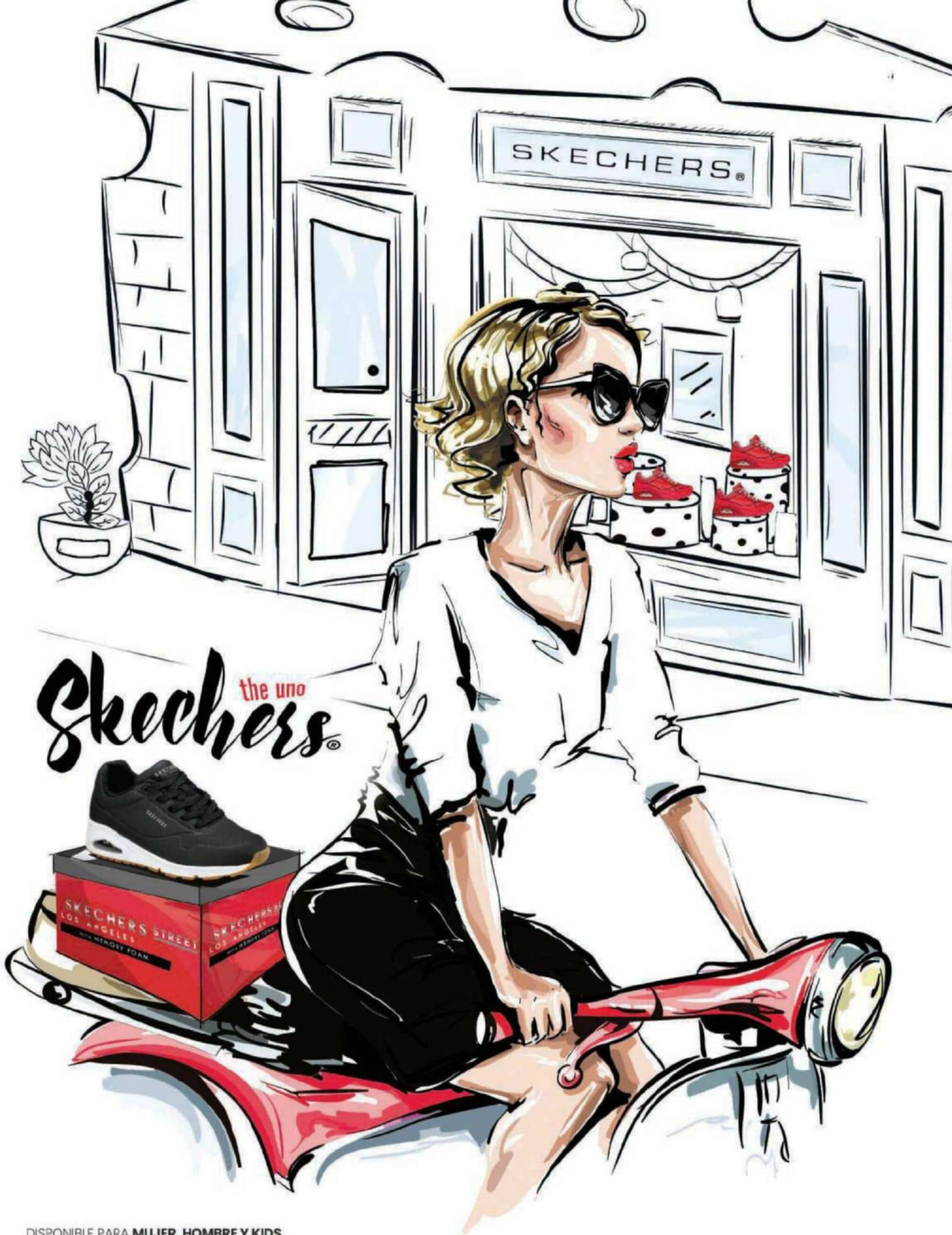
collection



LA ESENCIA DE LA GRAN DECORACIÓN

Ahora, con más contenidos y una puesta en escena espectacular

Ya en tu quiosco



Skechers the uno



DA ASESORAMIENTO ASESORAMIENTO ASESORAMIENTO ASESORAMIENTO

GRUPO DE PASDEL GRUPO DE PASDEL GRUPO DE PASDEL GRUPO DE PASDEL

de pasdel Grupo de pasdel Grupo de pasdel Grupo de pasdel Grupo

oJaroOBergatorioJaroOBergatorioJaroOBergatorioJaroOBergatorio

gatorioJaroOBergatorioJaroOBergatorioJaroOBergatorioJaroOBergatorio